عش واثقا

رؤية تربوية لبناء الثقة بالنفس بين الاحتقار والغرور

تأليف
مصطفى محمود حنفي

مكتبة أم القرى
٢٤١٤٠٣٨٢ - ٠١١١١٥٧٧٤٠

عِشْ واثقًا

رؤية تربوية لبناء الثقة بالنفس

بين

الاحتقار والغرور

مكتبة أم القرى

للنشر والتوزيع

٧١ مشروع نابعة الإستثماري خلف دار الدفاع

الجوي أمام مسجد الحق

مدينة نصر

٢٤١٤٠٣٨٢ / ٠١١١١٥٧٧٤٠

شيراتون المطار

٢٢٦٨١٥٦٠ / ٠١٢٤٧١٢٣٠

مدينة العبور

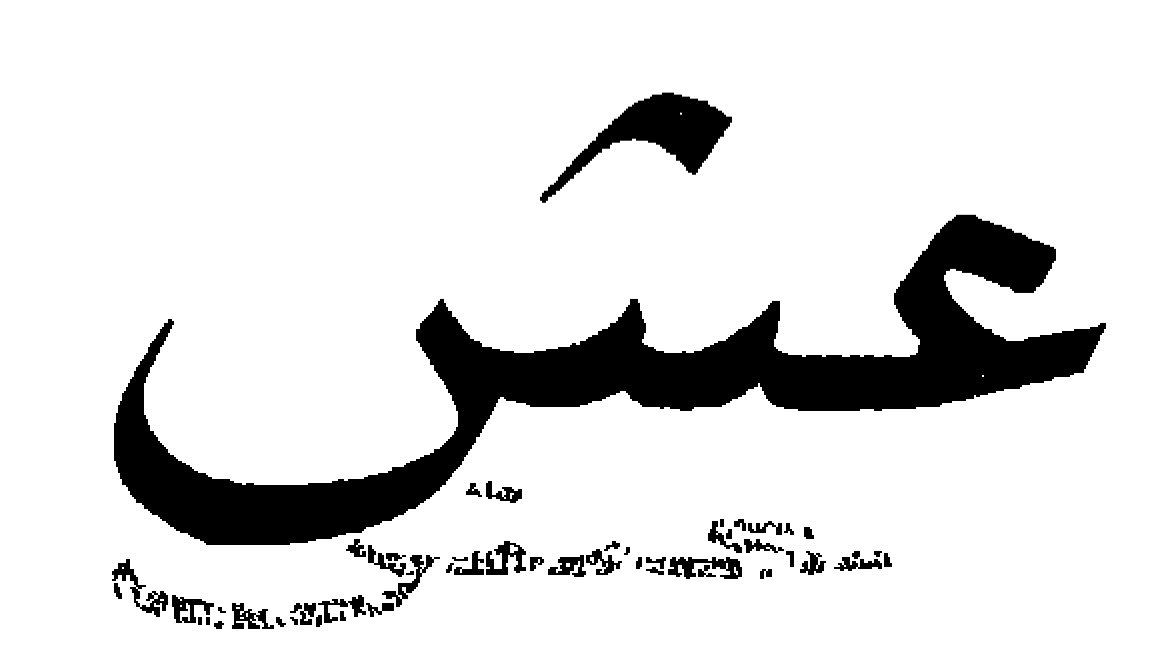
٠١٠٦٠١٢١٩٩

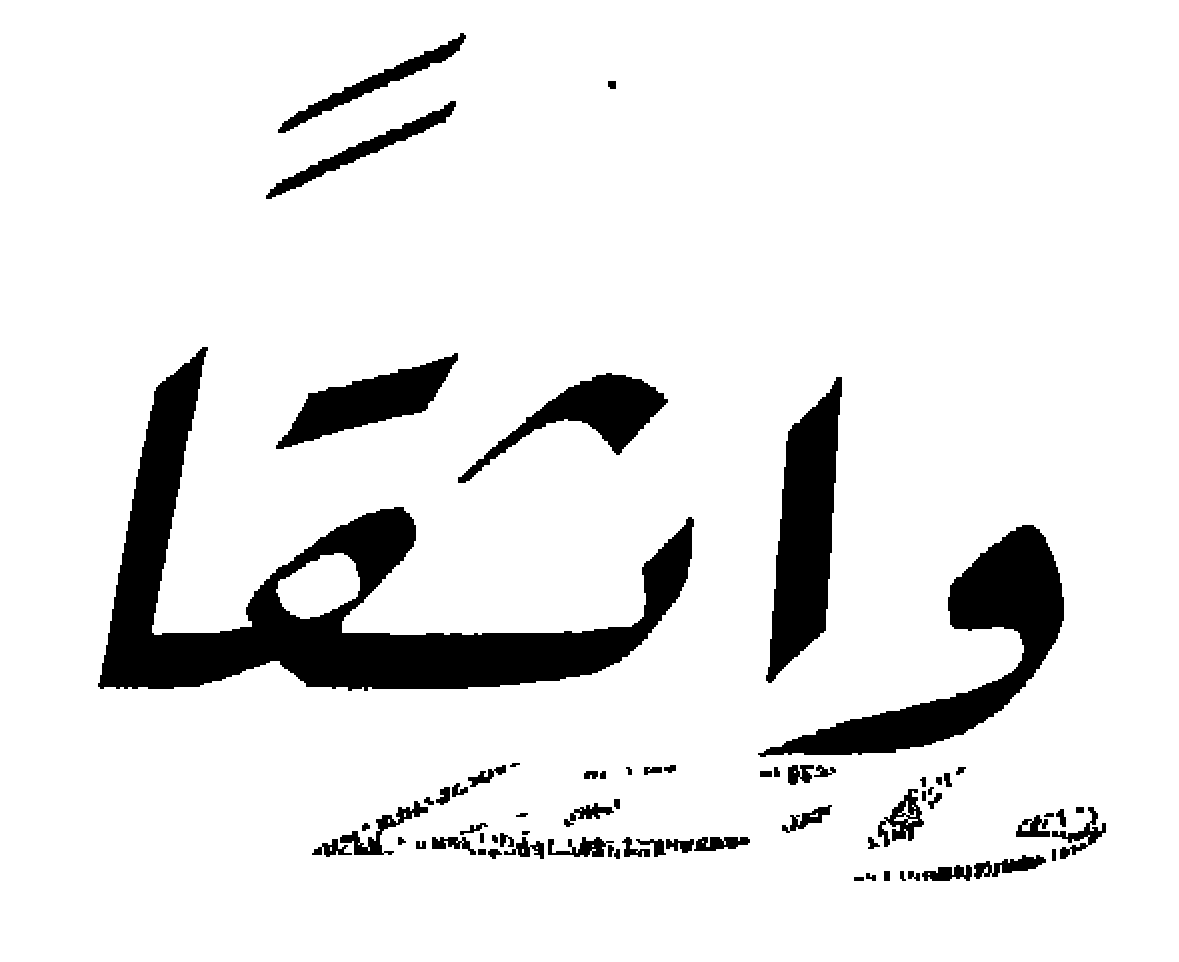
رقم الإيداع

٥٦٧٨ / ٢٠٠٨

الإخراج الفني

ممدوح جلال





رؤية تربوية لبناء الثقة بالنفس
بين
الاحتقار والغرور

تأليف
مصطفى محمود حنفي

مكتبة أم القرى

٢٤١٤٠٣٨٢ - ٠١١١١٥٧٧٤٠

الإهداء

إلى كل من له غاية نبيلة وهدف جميل.

إلى من يريد أن ينفع نفسه ويحسن إلى مجتمعه.

إلى من يريد الخير والسعادة في الدنيا والآخرة.

إلى أبي وإلى أمي التي ضحت وبذلت من أجلنا الكثير.

إلى زوجتي وولديّ أحمد ويوسف.

إلى إخواني وأحبابي

أهدي هذه الرسالة

مصطفى محمود حنفي

لــيس الفتــى مــن قــال كــان أبــي

ولكــن الفتــى مــن قــال هــا أنــا ذا

مُقَدِّمَة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد.

فإن هذه الرسالة جهد متواضع أعرض فيها موضوع الثقة بالنفس في مفهومها الصحيح فيما أحسب؛ لإزالة التصورات غير الصحيحة حولها، وأحرص على مساعدة القارئ الكريم للتخلي عن المعوقات التي تحول دون تحقيق هذه الصفة والتحلي بالوسائل والأسباب العملية التطبيقية المقترحة التي تعين على تحقيق وبناء هذه الثقة، ومن ثم استثمارها في الوصول إلى التوافق النفسي، وكذلك التوافق الإجتماعي في تعاملنا مع أنفسنا ومع غيرنا؛ سعيًا وتحقيقًا للنجاح في الدنيا والفلاح في الآخرة والله وحده المستعان.

وقد رتبتها في فصول أربعة :

- الفصل الأول ويتحدث عن **مفهوم الثقة بالنفس**، وأخلص فيه إلى توصيف الثقة بالنفس .
- الفصل الثاني ويتناول **خمس محطات لابد من الوقوف عندها**، وهو عبارة عن تصورات خاطئة تمثل معوقات لبناء الثقة بالنفس .
- الفصل الثالث وهو محور الرسالة وهدفها فهو يعرض **خطوات بناء**

الثقة وأسباب تكوينها واكتسابها .

- الفصل الرابع **اختبار الثقة بالنفس** لقياس درجتها تقريبيًا .

ثم أعقبتها **برسالة للآباء والمربين** لغرس الثقة في نفوس أولادنا وتعليمهم التقدير الذاتي .

وإني لأشكر الله تعالى أن وفقني لذلك وأعانني عليه، ثم أشكر كل من ساعدني لإخراج هذه الرسالة، وأرجو أن تكون سبيلاً لتحقيق ما أتمناه لى ولأخي القارئ ، وآمل أن يقدم لي إخواني المقترحات والنصائح هدايا أعتز بها وأعتني.

واسأل الله – تعالى – أن يتقبل مني هذه الإسهامة وأن يغفر لي خطئي وتقصيري فهو قابل التوب وغافر الذنب.

كتبه

مصطفى محمود حنفي

ذو الحجة ١٤٢٨هـ

الفصل الأول

مفهوم الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس ليست دعوة إلى تعظيم الذات وتضخيمها أو الغفلة عن الله الذي أنعم على الإنسان نعمه الظاهرة والباطنة، أو عدم الاعتماد على الله والتوكل عليه والافتقار إليه فهي وسط بين إفراط وتفريط...

فهي وسط بين العجب والكبر والغرور وبين الذلة والمهانة واحتقار الذات، والله تعالى بيّن خطورة العجب ورؤية النفس في قوله تعالى: ﴿ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ ۙ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ ﴿٢٥﴾ ﴾ [التوبة: ٢٥].

وكذلك بيّن عاقبة الكبر في قوله تعالى: ﴿ سَأَصْرِفُ عَنْ آيَاتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ ﴾ [الأعراف: ١٤٦].

وحذر النبي ﷺ من الكبر بقوله: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر»[١].

وفي الناحية الأخرى هناك من النصوص والآثار ما ينهى أن يذل الإنسان نفسه أو يحتقرها أو يبخسها حقها، أو يكلفها ما لا تقدر عليه ولا تطيق، أو

---

(١) صحيح مسلم، رقم ٩١.

يعرضها للوقوع في التهلكة:

قال تعالى: ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [البقرة: ١٩٥].

وقال تعالى: ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

فقد صح عن النبي ﷺ أنه قال: «لا ينبغي للمؤمن أن يذل نفسه، قالوا: وكيف يُذلُّ نفسَه قال يتعرَّض من البلاء لما لا يطيقه».

وفي رواية عند الترمذي: «لا ينبغي للمؤمن أن يذل نفسه قالوا: وكيف يُذل نفسه؟ قال: يَتعرَّض من البلاء لما لا يُطيق»[1].

وقال ﷺ : «اطلبوا الحوائج بعزة الأنفس فإن الأمور تجري بالمقادير»[2].

وعن أبي سعيد رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ: «لا يحقرن أحدكم نفسه»، قالوا : يا رسول الله ، كيف يحقر أحدنا نفسه؟ ؛ قال : «يرى أمرًا لله عليه فيه مقال ، ثم لا يقول فيه ، فيقول الله - عز وجل - له يوم القيامة: ما منعك أن تقول في كذا وكذا؟ ؛ فيقول : خشية الناس ، فيقول : فإياي كنت أحق أن تخشى»[3].

---

(١) صحيح سنن ابن ماجه (٣٢٤٣)، وصحيح سنن الترمذي (١٨٣٨).

(٢) أخرجه: تمام الرازي في "الفوائد" (١١٦٩)، ومن طريقه ابن عساكر في "تاريخ دمشق" (٣٥٦/١٥).

(٣) رواه ابن ماجه، حديث رقم : ٤٠٠٨.

وقد حث سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه وأرضاه على أن يعرف الإنسان قدر نفسه بدقة وموضوعية فقال: « رحم الله امرءا عرف قدر نفسه».

والثقة بالنفس وتقديرها: إنما تكون بمعرفتها حق المعرفة ونسبة النعم والمواهب والقدرات والإمكانات ونقاط القوة إلى الله تعالى، واليقين بأن تفعيل هذه الأمور وتوظيفها لا يكون إلا بالله- تعالى - صاحب المن والفضل.

فالثقة بالنفس لا تعني ما فعله قارون حين آتاه الله من الملك ما إن مفاتحه لتنوء بالعصبة أولي القوة بأن نسب كل ذلك إلى علمه وتفكيره وذكائه، لا إلى الله الملك ذي الجلال والإكرام، فكانت عاقبته أن خسف الله به وبداره الأرض، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

قال تعالى: ﴿ ۞ إِنَّ قَٰرُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ ۖ وَءَاتَيْنَٰهُ مِنَ ٱلْكُنُوزِ مَآ إِنَّ مَفَاتِحَهُۥ لَتَنُوٓأُ بِٱلْعُصْبَةِ أُو۟لِى ٱلْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُۥ قَوْمُهُۥ لَا تَفْرَحْ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْفَرِحِينَ ﴿٧٦﴾ وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْءَاخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا ۖ وَأَحْسِن كَمَآ أَحْسَنَ ٱللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ ٱلْفَسَادَ فِى ٱلْأَرْضِ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾ قَالَ إِنَّمَآ أُوتِيتُهُۥ عَلَىٰ عِلْمٍ عِندِىٓ ۚ أَوَلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ ٱللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن قَبْلِهِۦ مِنَ ٱلْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا ۚ وَلَا يُسْـَٔلُ عَن ذُنُوبِهِمُ ٱلْمُجْرِمُونَ ﴿٧٨﴾ فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِۦ فِى

زِينَتِهِۦ قَالَ ٱلَّذِينَ يُرِيدُونَ ٱلْحَيَوٰةَ ٱلدُّنْيَا يَٰلَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَآ أُوتِىَ قَٰرُونُ إِنَّهُۥ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٧٩﴾ وَقَالَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ ٱللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا وَلَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلصَّٰبِرُونَ ﴿٨٠﴾ فَخَسَفْنَا بِهِۦ وَبِدَارِهِ ٱلْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُۥ مِن فِئَةٍ يَنصُرُونَهُۥ مِن دُونِ ٱللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ ٱلْمُنتَصِرِينَ ﴿٨١﴾ وَأَصْبَحَ ٱلَّذِينَ تَمَنَّوْا۟ مَكَانَهُۥ بِٱلْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ ٱللَّهَ يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ وَيَقْدِرُ لَوْلَآ أَن مَّنَّ ٱللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيْكَأَنَّهُۥ لَا يُفْلِحُ ٱلْكَٰفِرُونَ ﴿٨٢﴾ ﴾ [القصص: ٧٦- ٨٢].

إن الثقة بالنفس تمنع من العجز والضعف والخور واليأس والوسوسة والخمول وتعين على الاستفادة من النعم، ومعرفة العطايا التي وهبنا الله إياها، ومن ثم التّقوّي بها واستثمارها في طاعة الله تعالى، وفي صناعة الخير وعمارة الأرض وحمل الأمانة التي كلفنا الله تعالى بها في هذه الحياة، قال الله تعالى على لسان يوسف عليه السلام: ﴿ قَالَ ٱجْعَلْنِى عَلَىٰ خَزَآئِنِ ٱلْأَرْضِ إِنِّى حَفِيظٌ عَلِيمٌ ﴿٥٥﴾ ﴾ [يوسف: ٥٥].

وقد عرف سيدنا يوسف عليه السلام إمكاناته التي حباه الله تعالى إياها والتي تؤهله للقيام بالمسئولية وهو موقن ومعترف بأن العون من الله سبحانه وتعالى، فقد قال لصاحبه في السجن بعد تأويليه لرؤياه: ﴿ ذَٰلِكُمَا مِمَّا عَلَّمَنِى رَبِّىٓ ﴾ [يوسف: ٣٧].

وقد توكل يوسف عليه السلام على ربه وافتقر إليه ودعاه أن يصرف عنه كيد النسوة، قال تعالى: ﴿ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ ٱلْجَٰهِلِينَ ﴿٣٣﴾ ﴾ [يوسف: ٣٣].

وتأمل أخي في قصة هدهد سليمان عليه السلام تقدير الهدهد لذاته وعدم احتقارها قال تعالى في سورة النمل: ﴿ وَتَفَقَّدَ ٱلطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَآ أَرَى ٱلْهُدْهُدَ أَمْ كَانَ مِنَ ٱلْغَآئِبِينَ ﴿٢٠﴾ لَأُعَذِّبَنَّهُۥ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَاْذْبَحَنَّهُۥٓ أَوْ لَيَأْتِيَنِّي بِسُلْطَٰنٍ مُّبِينٍ ﴿٢١﴾ ﴾ [النمل: ٢٠-٢١].

ومما تقدم يتضح أن الثقة بالنفس لا تمنع من التواضع بل تعين عليه وأن الغرور فيه خداع للنفس وتضخيم لها من غير أساس ولا رصيد وأن الكبر باطل لا حق فيه، وما تكبر أحد إلا من ذلة يجدها في نفسه.

والثقة بالنفس لا تتعارض مع الحياء ولكنها تخلص الإنسان من مشاعر الخجل، فالحياء[1] محمود وممدوح شرعًا وعرفًا، والخجل مذموم، والفرق بينهما بعد ذلك من وجهين، من حيث الموضوع الخارجي، ومن حيث الشعور الداخلي، فموضوعات الحياء مختلفة عن موضوعات الخجل.

فمن موضوعات الحياء: الحياء من التقصير في حق الله تعالى، والحياء من التقصير في حق الناس، والحياء من كشف العورات، وحياء الأولاد من

(١) الانفعالات التشخيص والعلاج من المنظور الإسلامي، أ.د. عبد العزيز النغيمشي، (١١٥،١١٤).

الوالدين احترامًا، والحياء من فحش القول وفجور العمل، وقد قالوا عن الحياء إنه خلق يبعث على ترك القبائح، ويمنع من التفريط في حق صاحب الحق.

أما الخجل فمن موضوعاته: تجنب السؤال عما يشكل، والإحجام عن طلب العلم، وتجنب الاستفتاء في الأمور الشرعية، وقد نبه العلماء إلى ذلك، ومنه الجبن عن بيان الحق، وعن نصرة المظلوم، والحيرة في مواجهة الناس، أو محادثتهم والسكوت عن حقه.

أما الشعور الداخلي فيختلف في الحياء عنه في الخجل، فهو في الحياء شعور طبيعي ناشئ عن الفطرة يقره الناس، ولا تنزعج منه النفس، ويظهر دون تكلف وفيه ملاحة لصاحبه، وعذر له من غيره، أما في الخجل فهو شعور طارئ على النفس، يضيق به المخجول ويود أنه لم يكن، ولا يقره عليه الآخرون، مما يزيده شعورًا بالألم، ويجعله غير مرتاح لما يحجم عنه من تصرفات.

وأخلص من هذا كله إلى التوصيف التالي:

«الثقة بالنفس هي اتزان الشخصية وتماسكها وتقديرها تقديرًا موضوعيًا عادلًا يعين على الإيجابية وفعل الواجب وتحمل المسئولية، والتعاون والتكامل مع الآخرين، دون أي تصورات أو أفكار خاطئة عن النفس».

الفصل الثاني

خمس محطات لابد من الوقوف عندها

وقبل أن نسير معًا في اكتساب الثقة بالنفس تدريجيًا أودّ أن أشير إلى بعض الأمور التي قد يخلطها البعض بالثقة بالنفس وتمثل معوقات في طريق بناء الثقة:

المحطة الأولى:

قد يظن البعض أن هناك تعارضًا بين الثقة بالنفس وبين الاعتراف بالضعف البشري وهذا تصور غير صحيح فإن من تصور هذا لن تتحقق له الثقة في نفسه أبدًا لأنه لا بد أن يرى الضعف في نفسه قال الله تعالى: ﴿وَخُلِقَ ٱلْإِنسَٰنُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾﴾ [النساء: ٢٨].

فالله تعالى قد ركب في الإنسان الضعف ليستمد منه سبحانه وتعالى وحده القوة، ولا يركن إلا إليه فهو القوي المتين الصمد الوكيل سبحانه وتعالى.

ولذلك علمنا الرسول ﷺ أن: «لا حول ولا قوة إلا بالله كنز من كنوز الجنة»[1].

وكان أحد الصالحين يقول: « كنزي عجزي» فافتقاره إلى الله وإظهار العجز بين يديه سبحانه وتعالى كنز ومفتاح للخير والسعادة في الدنيا والآخرة.

---

(١) صحيح البخاري، رقم ٤٢٠٥.

المحطة الثانية:

قد يتوهم البعض التعارض بين ثقة الإنسان في نفسه وبين ثقة الآخرين في أنفسهم، ومثله كمثل الذي ظن أنه إن ربح فلا بد أن يخسر غيره أو العكس فهو لا يتمتع بعقلية واسعة وفيرة، فليس شرط أن ينطفئ المصباح في بيت جاري حتى يضيء في بيتي أو العكس.

والواثق في نفسه يحب أن يثق الناس في أنفسهم ويرى أن هذا من أسباب السعادة والتوافق والتكامل والسلام.

المحطة الثالثة:

إن البعض قد يتصور أن الثقة بالنفس موهبة تولد مع الإنسان وتظهر مع حياته ولا سبيل إلى بنائها واكتسابها بعد ذلك، وهذا التصور يمثل عقبة في بناء الثقة ويحول دون تحقيقها، فإن الإنسان يولد وهو خائف مما حوله ولا يهدأ هذا الخوف والتهيب إلا بعد معرفة معلومات وتصورات عن الأشياء والأشخاص المحيطين به.

فإن تحقيق هذه الصفة لا بدل له من جهد وسعي وتخطيط، ومن يتصبر يصبره الله ومن يستعفف يعفه الله..

المحطة الرابعة:

بعض الناس فهم الثقة بالنفس على غير حقيقتها أنها كل لا يتجزأ، فقد يثق

الإنسان في نفسه في أمر معين ولا يثق في نفسه في أمر آخر، فمثلا قد تجد إنسانًا يثق فى نفسه في إدارته لشركة أو قيادة هيئة ولا يثق في أن يلقى خطبة على جماهير من الناس، ولن تجد الإنسان الواثق في نفسه في كل شيء وفي كل أمر وفي كل مجال ولن تجد إنسانا كاملًا، وهذا سبب من أسباب التعاون والتكميل بين الناس وبعضهم البعض، وسبحان من له الكمال والجلال والعظمة.

المحطة الخامسة:

لا تعني الثقة بالنفس التصلب أو التعسف أو القسوة أو أن نقول كلمة «لا» لذاتها، ولا تعني الثقة بالنفس إتباع الهوى وإشباع الرغبات دون ضوابط أو نظام، وسوف تتضح هذه الأمور في الرحلة القادمة بعون الله تعالى وتوفيقه.

الفصل الثالث

رحلة الثقة

والآن بمشيئة الله تعالى وعونه نبدأ معًا رحلة اكتساب الثقة بالنفس خطوة إلى جانب خطوة، كحزمة واحدة، مبتدئين بهذه الخطوة المباركة:

الخطوة الأولى: تقوية الصلة بالله تعالى والإيمان به.

ويكون ذلك عن طريق:

١- معرفة الله تعالى بأسمائه وصفاته:

فمن عرف الله تعالى لجأ إليه وأشبع قلبه بالإيمان به وقويت نفسه بالركون إليه واعتز بالذل له والفقر إليه وارتفعت همته وقوي عزمه وصلبت إرادته واشتد صبره وتحمله وتجاوز الصعاب والشدائد وحقق أسمى الأهداف والرغبات بالله تعالى فهو نعم المولى ونعم النصير، قال تعالى: ﴿ وَلِلَّهِ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ فَٱدْعُوهُ بِهَا ﴾ [الأعراف: ١٨٠].

٢- تدبر القرآن الكريم والتفكر في معانيه:

قال تعالى: ﴿ كِتَـٰبٌ أَنزَلْنَـٰهُ إِلَيْكَ مُبَـٰرَكٌ لِّيَدَّبَّرُوٓا۟ ءَايَـٰتِهِۦ وَلِيَتَذَكَّرَ أُو۟لُوا۟ ٱلْأَلْبَـٰبِ ﴿٢٩﴾ ﴾ [ص: ٢٩].

٣- التأمل في الكون والنظر في آياته وفي نعم الله علينا التي لا تعد ولا تحصى.

٤- الإكثار من ذكر الله الذي به تطمئن القلوب.

٥- التقرب إلى الله تعالى بأنواع الطاعات والقربات وترك الذنوب والمعاصي والتوبة الصادقة، فالإيمان يزيد بالطاعة وينقص بالعصيان.

٦- دراسة سيرة النبي العطرة والاجتهاد في الإقتداء به ﷺ واتباعه.

٧- صحبة الصالحين الذين تذكرنا رؤيتهم بالله وتعيننا صحبتهم على طاعته سبحانه.

و انظر أخي الكريم إلى سلطان العلماء وبائع الأمراء الإمام العز بن عبد السلام الذي امتلأت حياته بالمواقف الكثيرة التي تدل على ثقته بنفسه المستمدة من توكله على الله تعالى والإيمان به حيث ظهر ذلك في ثباته وهدوئه وضبط نفسه وشجاعته وحكمته وآرائه السديدة الموفقة، مثل بيعه للأمراء المماليك ومقاومته للملوك حين كانوا يرهقون الناس بالضرائب وكأمره بالمعروف ونهيه عن المنكر، كهدمه للحانة التي بنيت بجوار المسجد وكقوله لرسول السلطان الصالح إسماعيل حين قال له الرسول وهو معتقل: «بينك وبين أن تعود إلى مناصبك وما كنتَ عليه وزيادة أن تنكسر للسلطان وتقبل يده لا غير»، فقال الشيخ عز الدين ردًا على ذلك: «والله يا مسكين ما أرضاه أن يقبل يدي فضلًا عن أن أقبل يده، يا قوم أنتم في واد وأنا في واد، الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاكم به».

وغير ذلك من المواقف المختلفة التي تدل على إيمانه العميق وصلته الوثيقة بالله القوي العظيم.

الخطوة الثانية: تقبل ذاتك

لماذا لا تتقبل ذاتك كما هي؟! فالنفس نعمة من الله تعالى للإنسان ينبغي أن نستشعر ذلك مع ملاحظة أن تقبلها لا يعني أن يكون المرء أنانيًا لا يشعر بمن حوله، ولا يعني الاقتناع بكل صفاته فهناك صفات أخرى غير الجنس والأصل والطول ولون العينين ونحو ذلك يمكن تغييرها، وهذه حقيقة مقررة شرعا وعقلًا.

أما شرعًا فقد قال تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴿١٠﴾ ﴾ [الشمس: ٥-١٠].

وقال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ [الرعد: ١١].

وقال النبي ﷺ: فيما رواه البخاري: «**كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه**»[(١)].

وأما عقلاً فلأن الله تعالى قد أنزل الكتب وأرسل الرسل من أجل الإصلاح والتغيير، والأسر والمجتمعات والدول تهتم بالتربية والتعليم والتنمية البشرية من أجل ذلك، ومن تأمل في الواقع والتجارب يقنع بتلك الحقيقة.

---

(١) صحيح البخاري، رقم ١٣٨٥.

ومما يعين على أن يتقبل الإنسان نفسه أن يتجنب المقارنة بينه وبين غيره، وأن يقارن بين شخصيته في الماضي وبين شخصيته في الحاضر.

وتأمل معي هذا الموقف: في حياة سيدنا عمرو بن العاص رضي الله عنه كان أبوه العاص بن وائل أحد حكام العرب في الجاهلية وسيد من ساداتهم المرموقين. وواحد من الذين يرتفع نسبهم إلى المرتبة العليا من قريش، وأما أمه فلم تكن كذلك، وإنما كانت أمة سبية، لذا كان حساده يلاحقونه بذكرها وهو جالس على كرسي الإمارة أو مرتق فوق منابر الخطابة.

حتى إن أحدهم قد أغرى رجلاً على أن يقوم إليه وهو مرتق على المنبر وأن يسأله عن أمه، وذلك لقاء مبلغ جزل من المال أغدقه عليه، فقام الرجل وقال: من أم الأمير؟ فضغط عمرو على نفسه، وتذرع بحلمه ثم قال: «هي النابغة بنت عبد الله أصابتها رماح العرب في الجاهلية، فبيعت بسوق عكاظ، فاشتراها عبد الله بن جدعان، ثم وهبها للعاص بن وائل - يعني أباه - فولدت له فأنجبت؛ فإن كان بعض من مزق الحسد قلبه قد جعل لك شيئًا من المال فخذه..»[1].

والشاهد من هذا الموقف في حياته رضي الله عنه وأرضاه ثقته وثباته وتماسكه واتزانه النفسي وقوته في التعامل مع الحاسدين والحاقدين الذين يقصدون إضعاف نفسيته وكذلك تقبله لذاته وإيمانه بالقضاء والقدر وقوة

---

(١) صور من حياة الصحابة، د. عبد الرحمن رأفت الباشا (٥٧٣ : ٥٧٤)، دار الأدب الإسلامي.

عقله وذكائه ولباقته.. نعم منحها الله تعالى إياها رضي الله تعالى عنه وعن صحابة رسول الله ﷺ أجمعين.

الخطوة الثالثة: تعرف على نفسك

إن معرفة الإنسان لنفسه ومواهبه وميوله وإمكاناته واستعداداته وقدراته نعمة من الله تعالى يمن بها على من أراد له التوفيق والنجاح.

وسنة الله في خلقه أن جعل الناس مختلفين في هذه الملكات والمواهب وهذا من رحمته سبحانه وتعالى لتحقيق التعاون والتكامل في عمارة الأرض وصناعة الحياة وفق ما يحب ربنا ويرضى.

وحتى تتعرف على نفسك فلا بد:

١ – أن تعلم أن هناك فروقا فردية قدرية ربانية بين الناس وأن لك شخصية مميزة وهبها الله تعالى لك فلا تتقمص شخصية غيرك ولا تكن غير نفسك والنبي ﷺ قد أدرك هذه الفروق والاستعدادات عند أصحابه عليه الصلاة والسلام، فقد قال: **«أرحم أمتي أبو بكر وأشدهم في دين الله عمر وأصدقهم حياء عثمان وأفرضهم زيد وأقرؤهم أبى وأعلمهم بالحلال والحرام معاذ، وإن لكل امة أمينا وأمين هذه الأمة أبو عبيدة بن الجراح»**[1]، وقد لقب خالد بن الوليد بسيف الله المسلول.

---

(١) جامع الترمذي، رقم ٣٧٩٠.

٢- أن تجرب نفسك في أعمال مختلفة مع طرح كثير من الأسئلة على نفسك في الجوانب المتباينة للتعرف عليها واكتشافها والوعي بها.

٣- أن تستشير الآخرين المحيطين بك ومن يعرفونك وتستفيد من رؤيتهم فهم مرآتك التي كثيرًا ما تصيب.

ولا تنس الدعاء والاستخارة فهذه من أقوى الأسباب ولا خاب من استشار ولا ندم من استخار. وتفاءل فكل ميسر لما خلق له.

وفي ما يلي حكاية رمزية[1] توضح الفروق الفردية والمواهب الخاصة المتميزة التي وهبها الله سبحانه وتعالى:

مدرسة الحيوانات:

قررت الحيوانات ذات يوم أن تقوم بشيء خارق لمواجهة مشكلة العالم الجديد، فأقامت مدرسة ووضعت منهجا دراسيا للنشاطات يتألف من: الجري والتسلق والسباحة والطيران، ولتسهيل إدارة المنهاج تقرر أن تأخذ جميع الحيوانات كل المقررات، كانت البطة ممتازة في السباحة بل في الواقع أفضل من مدربها، وحققت تقديرات ممتازة في الطيران، لكنها كانت ضعيفة جدا في الجري، وعليه فقد فرض عليها أن تبقى بعد ساعات الدراسة لتتمرن على العدو، ثم أهملت السباحة، وداومت البطة على التمرين حتى تآكلت قدماها،

---

(١) دليل التنمية البشرية، هشام الطالب ، الدار العربية للعلوم (ص ٢٩٥).

وأصبحت متوسطة المستوى في السباحة ولأن التقديرات المتوسطة كانت مقبولة بالمدرسة، فلم يشعر أحد بأي قلق سوى البطة نفسها.

أما الأرنب فكان الأول على الصف في العدو، لكنه أصيب بانهيار عصبي بسبب ما عاناه في السباحة.

وكان السنجاب ممتازًا في التسلق لكنه أصيب بإحباط من دروس الطيران حيث جعله المعلم ينطلق من على الأرض بدلا من القفز من قمة الشجرة، وقد أصيب بتصلب في رجليه من شدة الإجهاد، وحصل على تقدير متوسط في التسلق ومقبول في الجري.

وكان النسر طفلا مشاكسا كثير المشاكل ولا بد من تعويده على النظام بصرامة وقد تغلب على جميع رفاقه في التسلق إلى قمة الشجرة، لكنه أصر على أن يفعل ذلك بطريقته الخاصة، وفي نهاية السنة، كانت هناك سمكة تستطيع أن تسبح بشكل فائق وتستطيع أيضا أن تجري وأن تتسلق وأن تطير قليلا، وقد حصلت على أعلى تقدير وقامت بإلقاء كلمة الخريجين.

الخطوة الرابعة: خطط لحياتك

لا تكن شخصا عاديا[١] وخطط لحياتك.

ولد السيد العادي سنة ١٩٠١ وكان درجاته الدراسية دون المتوسط،

---

(١) دليل التنمية البشرية، هشام الطالب، الدار العربية للعلوم (ص ٢٧٠).

وتزوج الآنسة وسيطة في سنة ١٩٢٤، ورزق بطفل سماه: العادي الأصغر، وابنة سماها العادية قضى أربعين سنة في خدمة لا شأن لها وشغل عددا من المراكز التافهة لم يجرب أية مخاطرة أو فرصة، وتعمد ألا يطور مواهبه، ولم يشترك مع أحد في شيء كان شعاره المفضل لا دخل في هذا ! ابعد عن الشر وغنِّ له.

عاش ٦٠ سنة بدون هدف ولا خطة ولا رغبات ولا ثقة ولا عزم أوتصميم كتبوا على قبره:

هنا يرقد

السيد/ العادي

ولد سنة ١٩٠١ ومات ١٩٢١ ودفن ١٩٦٤

لم يحاول أبدًا أن يفعل أي شيء.

طلب من الحياة القليل، ودفعت الحياة ثمنه.

أخي الحبيب:

- الإخفاق في التخطيط يعني التخطيط للإخفاق!
- التخطيط حاجة ضرورية لتحقيق الأهداف والوصول إلى ما نتمنى ونطمح بإذن الله تعالى.
- التخطيط لا يتنافى مع التوكل على الله تعالى.

فإن التوكل لا يتعارض مع الأخذ بالأسباب فالتوكل عبادة قلبية والأخذ بالأسباب عبادة الجوارح والتوكل يعطي قوة وطاقة نفسية تعين على الأخذ بالأسباب وكان النبي ﷺ يقول: «**احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز**»[1].

بل كان النبي ﷺ يخطط لنشر الإسلام والدعوة إلى الله تعالى وتمكين دين الله في أرض الله وإقامة الرحمة والعدل بدولة الإسلام عبر مراحل مختلفة بدأت به عليه الصلاة والسلام ثم بزوجه السيدة خديجة رضي الله عنها وأرضاها، قال تعالى: ﴿ وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصْطَبِرْ عَلَيْهَا ﴾ [طه: ١٣٢]؛ ثم بعشيرته عليه الصلاة والسلام، قال تعالى: ﴿ وَأَنذِرْ عَشِيرَتَكَ ٱلْأَقْرَبِينَ ﴿٢١٤﴾ ﴾ [الشعراء: ٢١٤]؛ ثم بمكة وما حولها من بلاد، قال تعالى: ﴿ لِّتُنذِرَ أُمَّ ٱلْقُرَىٰ وَمَنْ حَوْلَهَا ﴾ [الشورى: ٧]؛ ثم الانتقال إلى المرحلة الواسعة الكبيرة العالمية، قال تعالى: ﴿ وَمَآ أَرْسَلْنَٰكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَٰلَمِينَ ﴿١٠٧﴾ ﴾ [الأنبياء: ١٠٧].

وكذلك تخطيطه ﷺ للغزوات والسرايا وبناء المسجد وحفر الخندق والهجرة وحياته كلها وهو الذي يوحي إليه ومؤيد من الله تعالى في كل خطوة ﷺ وكان هذا فعل العظماء والمصلحين والمجدين والمربين والجادين فكانت لهم خططا وأهدافا صنعوها ونفذوها بعون الله تعالى ومنه وكرمه...

---

(١) صحيح مسلم، رقم ٢٦٦٤.

أخي الكريم:

التخطيط يحافظ على الطاقات والجهود والكثير من الفرص فهو نشاط ينقل الفرد أو المؤسسة أو الشركة من وضع حالي إلى وضع مستهدف عن طريق:

✍ معرفة وتحليل الوضع الحالي.

✍ وضوح الرؤية وتحديد الأهداف.

✍ وضع برامج ووسائل لتحقيق هذه الأهداف عن طريق التوظيف الأمثل للموارد والإمكانيات.

✍ التقييم والمتابعة .

أخي الحبيب وأنت بعد أن تعرفت على نفسك وميولك واتجاهاتك وإمكاناتك وما يتوافق معك وما لا يتوافق عليك بعد أن نستعين بالله تعالى وتدعوه أن تبدأ في التخطيط لحياتك وتحدد أهدافك التي تخدم الهدف الأسمى والأعلى لكل من آمن بالله تعالى ربا وبالإسلام دينا وبمحمد ﷺ نبيا ورسولا ألا وهو العبودية، وسلامة القلب، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾﴾ [الذاريات: ٥٦]، وقال تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾﴾ [الشعراء: ٨٩].

أخي الكريم اسأل نفسك هذه الأسئلة:

✍ أين أنا الآن؟ وما هو وضعي الحالي؟

✍ أين أريد أن أكون ؟ وما هي طموحاتي المستقبلية؟

✍ كيف سأبلغ تلك المرحلة؟ ما هي الوسائل المطلوبة؟

✍ كيف أعرف أنني حققت ما أصبو إليه؟

مع ملاحظة أهمية التوازن بين الطموح والإمكانيات وقابلية الأهداف للتحقيق حتى لا يكون ذلك سببا لفقد الثقة والإخفاق في الحياة.

أخي الحبيب: اشترك في دورة ترفع مهارات التخطيط وتعززها لديك والله المستعان.

قابلت أحد الأتراك الذين تخرجوا من ثانوية الأئمة والخطباء في تركيا ووفدوا لطلب العلم بالأزهر الشريف ووصل إلى الفرقة الثالثة بكلية أصول الدين قسم التفسير وكان من حملة القرآن ومحبا له و محبا للغة العربية و كان يحفزني لحفظ القرآن الكريم وتعلم التفسير وقال إنه حفظ القرآن وهو لا يعرف العربية وسألني: لماذا لا تتحدثون بالعربية الفصحى وأنتم العرب؟

ثم قال بكل ثقة وطموح:

«بإذن الله تعالى سوف أصعد على أعلى جبل وأنادي بأعلى صوتي أن تعالوا أيها العرب أعلمكم لغة آبائكم وأجدادكم»، وسألت عنه بعد ذلك وتابعت أخباره فوجدته قد أنهى الدكتوراه في التفسير من الأزهر الشريف ويشارك في الإصلاح الدعوة والتعليم فكانت له خطة لحياته وهمة عالية في تنفيذها فيما أحسب والله حسيبه ولا أزكي على الله أحدًا.

الخطوة الخامسة: كن ذا عزيمة واتخذ قرارك

بعد أن خططت لحياتك بدراسة متأنية قائمة على معرفة نفسك وميولك ومعرفة الإمكانات المتاحة والأهداف الموضوعية الطموحة والمرجوة، وبعد استشارة من هم أهل لذلك من العقلاء والعلماء، وبعد الاستخارة والتوكل والدعاء ما عليك إلا أن تقدم على التطبيق، والسير في الاتجاه الصحيح بعزيمة قوية وإرادة صلبة وهمة عالية وثقة وثبات.

فإن كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا

فإن الحسم والتنفيذ الواثق قوة وسبب عظيم يوصل إلى النجاح بإذن الله تعالى ويحفظ الفرص المتاحة، ويعين على استثمارها دون تراخ أو تأخير.

وكن موضوعيا إلى أقصى حد وقدم رأيك بإخلاص وادعمه بالحجة ولا تنسق وراء العواطف والاعتبارات الشخصية.

وتذكر أن الناس قد يغيرون آراءهم، وإذا كان هدفك هو إرضاء الآخرين فستجد نفسك بدون قرار، منساقا وراء تلك الآراء المتأرجحة باستمرار .

لا ترض لنفسك أن تكون إمعة بل خذ المواقف الصحيحة دوما.

الخطوة السادسة: تخلص من داء إرضاء الآخرين.

بينما كان [1] أحدهم يزور صديقا له مسئولا عن أحد المصانع أتى المشرف على

---

(١) دليل التنمية البشرية، هشام الطالب، الدار العربية للعلوم (ص ٥٨).

العمال يشكو أحد العاملين، فقال له المسئول: «إنك على حق فيما تقول»، وبعد أن غادر المشرف، جاء العامل نفسه وشكا المشرف، فرد عليه المسئول «إنك على حق»، احتار الزائر وسأل صديقه مسئول المصنع: لقد اشتكى لك كل منهما الآخر وأخبرت الاثنين أن كلا منهما على حق ،فكيف يكون ذلك؟ فرد المسئول على صديقه الزائر بقوله: «والله إنك أنت أيضا على حق فيما تقول».

هذا النوع من القيادة الإدارية لا يوصل إلى شيء مفيد، بل إنه يدمر المؤسسة فالكل سيكتشف نقطة الضعف في المسئول ويفقد الجميع الثقة فيه.

أخي الكريم:

لا تسعى لإرضاء الجميع ولا تجامل على حساب نفسك ولا تُرضي غيرك وتضحي بما هو أولى فإن هذا الأمر كثيرا ما يفوت المصالح ويضيع الأوقات ويهدر الطاقات.

بل إن الأمر قد يصل إلى ضياع الهوية وطمس الشخصية، فإذا كنت من هؤلاء فالآن لابد أن تغير هذه العادة وتتخلص من هذا الداء. موقنا بأن رضى الناس غاية لا تدرك، فالناس لا يجتمعون على آراء محددة بشأن الأشخاص أو الأشياء أو المبادئ والقيم. حتى إن النبي ﷺ سيد الخلق وحبيب الرحمن الذي عصمه الله تعالى لم يجتمع الناس على الإيمان برسالته ودعوته ومنهم من آمن به ومنهم من كفر به وعاداه.

بل منهم من آمن بالله ومنهم من كفر.

ولله در القائل [1]:

ضحكت فقالوا: ألا تحتشم؟ — بكيت فقالوا: ألا تبتسم؟!
بسمت فقالوا: يرائي بها — عبست فقالوا: بدا ما كتم
صمت فقالوا: كليل اللسان — نطقت فقالوا: كثير الكلم
حلمت فقالوا: صنيع الجبان — ولو كان مقتدرًا لانتقم
بسلت فقالوا: لطيش به — وما كان مجترئًا لو حكم
يقولون: شذ؛ إذ قلت: لا — وإمعة حين وافقتهم
فأيقنت أني مهما أرد — رضى الناس لا بد من أن أذم

أخي الكريم لابد أن يختلف الناس معك بل قد تجد الذم واللوم ولن ترضي كل الناس مهما فعلت فهذه سنة الله في خلقه.

انظر إلى ثبات النبي ﷺ أمام كفار قريش الذين يعادونه وثباته أمام عمه الذي أحبه ورباه حينما أتاه يعرض عليه ما قاله كفار قريش وينهاه عن شتم آلهتهم وتسفيه أحلامهم فقال له النبي ﷺ والله يا عم لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري ما تركت هذا الأمر حتى يظهره الله أو أهلك دونه.

فقال له عمه: «امض على أمرك وأفعل ما جئت فوالله لا أسلمك لشيء أبدًا».

وانظر كذلك كيف أن أبا طالب الذي أحب النبي ﷺ وهو ابن أخيه وهو يصدقه في رسالته ودعوته وموقن بأن دين الإسلام هو خير الأديان لكنه خاف من غضب الآخرين وملامتهم أوسبهم أو أن يعيره الناس فخسر بذلك دينه وآخرته فهو من أهل النار ولا حول ولا قوة إلا بالله ولكنه من أخفها عذابا لرعايته ونصرته ودفاعه عن النبي ﷺ.

---

(١) مجلة البيان.

أخي الحبيب:

سيطر على مشاعرك وتحكم في عواطفك تجاه من حولك بما يوصلك إلى ما هو أولى وفعل ما هو أرشد لا جفاءا وجحودا وتعاليا وتركا للذوق وتخليا عن الآداب والأخلاق بل لصيانة الهوية والحفاظ على الشخصية وكسب الأوقات وحفظ الحقوق والواجبات والأعمال والمصالح الدينية والدنيوية والنجاة من المستغلين والمسيطرين والفارغين والزائغين ودعاة الباطل والمفسدين في الأرض.

وفي تاريخنا الحديث[1] موقف بطولي هز الشرق والغرب هزا في فترة الاحتلال البريطاني لمصر، أعطيت لرعايا الدول الأجنبية المقيمين في أرض الكنانة كثير من الامتيازات العجيبة الغربية.

وكان في جملة هذه الامتيازات إعفاء الأجانب من الخضوع للقضاء المصري والتقاضي أمام المحاكم القنصلية.

فإذا شجر بين الأجانب بعضهم مع بعض خلاف أو وقع الخلاف بينهم وبين أحد المصرين.

دفع الأمر إلى قنصلية الرجل الأجنبي، فتقضي فيه دون أن يكون للسلطات المصرية أي سلطان على ما تصدره هذه القنصليات من أحكام وفي الثلاثينيات من هذا القرن، ألغيت هذه المحاكم القنصلية، ونقلت صلاحياتها إلى ما دعي

(١) البطولة، د.عبد الرحمن رأفت الباشا، دار الأدب الإسلامي.

بالمحاكم المختلطة وكانت المحاكم المختلطة تتألف من قضاة إنجليز وفرنسيين وألمان وسويسريين وإيطاليين وغيرهم ومن قاضي مصري أيضًا.

وكان رئيس المحكمة المختلطة آنذاك رجلًا فرنسيًا يدعي« هو دبيه»، وكان عدد قضاتها اثني عشر قاضيا، فيهم أحد عشر أجنبيا وقاض مصري واحد ذلك القاضي هو الدكتور عبد السلام ذهني، وكان الدكتور عبد السلام ذهني أحد القانونيين المصريين الذين تثقفوا بالثقافتين العربية والفرنسية، وقد اشتغل خلالها بالاستقامة والأمانة والصدق والصلابة في الحق، وقد عمل في المحكمة المختلطة في القاهرة، والتي كانت المادة السادسة عشرة من نظامها تنص على أن اللغات التي تستعمل في المحكمة في المرافعات وتدوين الأحكام هي العربية والإنجليزية والفرنسية والإيطالية، لكنه لم يحدث قط قبل ذلك اليوم أن صدر حكم باللغة العربية أو تمت مرافعة بها، وكان عادته خلال الثلاثة أشهر الأولى من توليه لمنصبه على إصدار أحكامه بالفرنسية في دقة كانت مثار دهشة الرئيس الفرنسي وإعجابه به.

لكنه في عام ١٩٣٤م أصدرالدكتور عبد السلام ذهني أول حكم باللغة العربية ورفعه إلى الرئيس الفرنسي.

وقد كان هذا الحكم بمثابة قنبلة اهتزت لها دوائر الاستعمار كلها، وشغلت الصحف والمجلات حينًا من الزمن. فقد دعا رئيس المحكمة الأعضاء الأحد عشر وعرض عليهم الأمر، فأصدروا قرارا باستنكار ما فعله القاضي المصري.

واحتجت الدول الأجنبية ذوات العلاقة لدى الحكومة المصرية على تلك الفعلة، ورفض رئيس المحكمة أن يوقع الحكم. لكن القاضي عبد السلام ذهني أصر على شرعية عمله، ورفض أن ينصاع لأمر رئيس المحكمة، وواصل نظر القضايا المحالة إليه باللغة العربية.. وأمر الكتاب بتدوين الأحكام بها.

وحاول الحكام الأحد عشر أن يقنعوه بالعدول عن مسلكه فلم يفلحوا.

وقالوا له: إن رئيس المحكمة لا يعرف العربية...

فقال لهم: وهو لا يعرف الإيطالية والإنجليزية أيضا.. ومع هذا فإنه لا يمانع في إصدار الأحكام بهما.

وقالوا له: إن هذه بدعة لم يأت بها أحد من القضاة المصريين الذين سبقوك، فقال لهم: إنهم قصروا في عدم استعمال حقهم الذي أقره لهم نظام المحكمة، وأنا لا أريد أن أتابعهم في تقصيرهم.

عند ذلك امتنع رئيس المحكمة عن توجيه أي قضية للقاضي المصري بقصد الاستهانة به، فأخذ هو زمام المبادرة وجعل يهاجم الرئيس ويحتج عليه.. وشاع الأمر وذاع، لا في مصر وحدها، إنما في أرجاء العالمين العربي والإسلامي.

ووقعت الحكومة المصرية في حرج، نتيجة لضغط الدول الأجنبية عليها من جهة، وضغط الرأي العام المصري عليها من جهة أخرى.

وحاولت أن تقنع قاضيها بسلوك مسلك اللين في موقفه بالترغيب والترهيب، فوجدته شامخًا واثقًا لا يتزعزع ولا يتزحزح، وطفقت البرقيات والرسائل تنهال على القاضي الشجاع من كل جهة في مصر وخارج مصر.

وهبّ الشعراء والكتاب ينظمون القصائد ويحررون المقالات انتصارًا للهوية، ثم انجلت المعركة عن نصر مؤزر للحق وهزيمة منكرة للباطل، وديوان كبير من الأدب.. أوحت به بطولة القاضي المستمسك بهويته عبد السلام ذهني عليه رحمة الله.

وأخيرًا.. فإن على الإنسان أن يسعى لإرضاء الله تعالى فهو المقصود والغاية.

وأن يعلم أن من أرضى الله في سخط الناس رضي الله عنه وأرضى عنه الناس.

وأن من أسخط الله في سخط الناس سخط الله عليه وأسخط عليه الناس.

وأن يسعي لطلب الحق واتباعه وقبوله حتى ولو كان ثقيلا على نفسه ومخالفًا لهواه..

الخطوة السابعة: اتخذ قدوة حسنة

الناس مفطورون على المحاكاة والتقليد، ومفطورون أيضا على التقوى والفجور، ولا شك أن القدوة الصالحة والأسوة الحسنة تؤثر فينا إيجابيا باتجاه التقوى والمعالي، فهي تقنع الإنسان بإمكانية بلوغ الفضائل وتحقيقها في أرض الواقع، كما تعين على الطموح وعلو الهمة، وكذلك الاستفادة من الآخرين،

وقد أمر الله سبحانه وتعالى النبي القدوة محمد ﷺ أن يتخذ من الأنبياء قدوة؛ فقال تعالى: ﴿أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَى ٱللَّهُۖ فَبِهُدَىٰهُمُ ٱقۡتَدِهۡ﴾ [الأنعام: ٩٠].

ثم أمرنا بما يصلحنا ويحيينا وبما يعيننا على السمو والارتفاع بتحقيق العبودية من خلال الاقتداء برسول الله ﷺ فقال تعالى: ﴿لَّقَدۡ كَانَ لَكُمۡ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسۡوَةٌ حَسَنَةٞ لِّمَن كَانَ يَرۡجُواْ ٱللَّهَ وَٱلۡيَوۡمَ ٱلۡأٓخِرَ﴾ [الأحزاب: ٢١].

وقال تعالى: ﴿وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمۡ عَنۡهُ فَٱنتَهُواْ﴾ [الحشر: ٧].

وقال أيضا: ﴿وَإِن تُطِيعُوهُ تَهۡتَدُواْ﴾ [النور: ٥٤].

وكذلك أمرنا أن نتأسى بسلفنا الصالح ومن سار على نهجهم ودربهم واتبعهم بإحسان فقال تعالى: ﴿وَٱلسَّٰبِقُونَ ٱلۡأَوَّلُونَ مِنَ ٱلۡمُهَٰجِرِينَ وَٱلۡأَنصَارِ وَٱلَّذِينَ ٱتَّبَعُوهُم بِإِحۡسَٰنٖ رَّضِيَ ٱللَّهُ عَنۡهُمۡ وَرَضُواْ عَنۡهُ﴾ [التوبة: ١٠٠].
لقوله عليه السلام: «عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهديين عضواً عليها بالنواجذ»(١).

أخي الكريم:

القدوة مؤثرة في تكويننا النفسي والاجتماعي من حيث نشعر أو لا نشعر، إذ لا بد من أن نتخذ قدوة صالحة يطابق قولها فعلها.

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ۝٢ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ۝٣﴾ [الصف٢-٣].

---

(١) سنن أبي داود، رقم ٤٦٠٧.

فهذه القدوة لا بد أن تكون مؤمنة، قوية الخلق، راشدة حكيمة، تتمتع بالكفاءة والإحسان والإتقان في أعمالها.

أما القدوة المطلقة فهو النبي ﷺ، ومن دونه فنقتدي به في جانب دون آخر، فكل يؤخذ منه ويترك إلا المعصوم ﷺ، فلن تجد إنسانًا كاملا.

والإنصاف والعدل أن تخالط الناس على أحسن ما عندهم فخذ الحسن واترك القبيح من غير ذوبان أو تقليد أعمى أو تقمص لغيرك فلا تكن غير نفسك، وأود أن أشير هنا إلى أن القدوة ليست محصورة في العلماء فقط ولكن علينا أن نقتدي بالناجحين في كل مجال، كالإدارة والاقتصاد والتربية والإعلام والتنمية وسائر شعب الحياة وشئونها.

واحذر أخي الكريم القدوات الجديدة في هذه المجالات المختلفة التي لا تنطلق منطلقا يرضي الله تعالى.

ثم اقرأ سيرة الرسول ﷺ العطرة وسيرة الأنبياء والصحابة الكرام والصالحين والعظماء والجادين والناجحين في المجالات المختلفة، واعرف حياتهم وشخصياتهم وأخلاقهم ومبادئهم ومعتقداتهم وبيئاتهم وأعمالهم وآثارهم ومنهجهم في حياتهم وأسلوبهم فيها وعصرهم الذين عاشوا فيه وكيف وصلوا إلى النجاح والفلاح؟ فإن السير والتراجم تمثل البديل عند غياب القدوة الحية.

وأخيرًا أخي الكريم:

حاول أن تكون قدوة حسنة لغيرك من إخوانك وأبنائك ومجتمعك من خلال:

- ✍ العبودية لله تعالى وتحقيق الربانية وسلامة الصدر.
- ✍ السعي إلى مرضاة الله تعالى.
- ✍ الإيمان والعمل الصالح والتواصي بالحق والتواصي بالصبر.
- ✍ التقدم والنجاح في تحقيق الإحسان والإتقان في العمل والأدوار الأخرى.

والله يوفقنا وإياك.

الخطوة الثامنة: اقبل النصح ولا تخش النقد

إن العقلاء وأهل الدين يحرصون على معرفة عيوبهم ويتقبلون النصح بل يعدونه هدية، وكان سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه، يقول: «رحم الله امرءا أهدى إلى عيوبي»، وقال النبي ﷺ: «**إن أحدكم مرآة أخيه**»[1].

وقال ﷺ: «**الدين النصيحة**»، قالوا: لمن يا رسول الله؟ قال: «لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين، وعامتهم»[2].

---

(١) سنن الترمذي، رقم ١٩٢٩.

(٢) رواه مسلم (٢/ ٣٦، ٣٧).

قال أبو سليمان الخطابي رحمه الله: «النصيحة كلمة جامعة معناها حيازة الحظ للمنصوح له، ومعنى الحديث عماد الدين وقوامه النصيحة، كقوله: الحج عرفة، أي عماده ومعظمه».

والحقيقة أن النقد قد يكون موضوعيا صحيحا وقد يكون خاطئا، والتعامل مع النقد الخاطئ يكون باستيعاب الناقد وشكره بكلمات بسيطة رقيقة دون حاجة إلى الدفاع أو إلى الاستيضاح أو تبرير الموقف.

وأما النقد الموضوعي الصحيح فإن علينا أن نعلم أن من حق كل واحد أن يكون له رأيا خاصا ثم نستقبله بهدوء دون غضب وأن نصغي للناقد أو الناصح حتى ينتهي من ذكر ما لديه من آراء، ومن الممكن أن نطلب تقديم أمثلة مع تصحيح أي معلومة غير صحيحة ذكرت بأدب وهدوء، وكذلك تلخيص النقاط التي لا توافق عليها مع التعبير عن مشاعرك تجاه الأسلوب الأمثل الذي تظن أنه كان يجب أن ينتقدك من خلاله بصورة أفضل مع تقديم الشكر، ولو كان شعورك مخالفا لذلك، وأخيرا تنفيذ ما تم الاتفاق عليه من تغيير.

ومن تأمل حياة سلفنا الصالح وجد هذا الأمر واضحا فيها: فقد كتب الخليفة المنصور إلى سوار بن عبد الله قاضي البصرة: «انظر الأرض التي تخاصم فيها فلان القائد وفلان التاجر فادفعها إلى القائد»، فكتب إليه سوار: «إن البينة قد قامت عندي أنها للتاجر، فلست أخرجها من يده إلا ببينة».

فكتب إليه المنصور: «والله الذي لا إله إلا هو لتدفعنها إلى القائد».

فكتب إليه سوار: «والله الذي لا إله إلا هو ما أخرجتها من يد التاجر إلا بحق»، فلما جاءه الكتاب، قال: «ملأتها والله عدلا، وصار قضاتي تردني إلى الحق»[١].

قال رجل للحسن البصري: «أوصني»، فقال له: «أعز أمر الله حيثما كنت، يعزك الله حيثما كنت».

وكان بعضهم يكتب إلى بعض بالنصيحة وإن بعدت الديار، وكان المنصوح يقبل النصح ويشكر من نصحه، خلاف ما عليه الناس اليوم، فلا تكاد تنصح أحدا إلا ويصير ينظر في عيوبك ليهجوك بذلك.

كتب طاوس إلى مكحول رحمهما الله تعالى يقول له: «بعد السلام احذر يا أخي أن تظن بنفسك أن لك مقاما عظيما عند الله مما ظهر لك من أعمالك، فإن من ظن بنفسه ذلك انقلب إلى الآخرة صفر اليدين من الخير، وربما عظمك الناس بسبب أعمالك الصالحة فاستعجلت ثوابها بذلك.

فاعلم ذلك يا أخي وانصح نفسك أولا ثم انصح إخوانك مشافهة ومكاتبة، وإياك أن تتكدر ممن نصحك»[٢].

---

(١) مائة موقف من حياة العظماء، محمد سعيد مرسي، قاسم عبدالله – إقرأ.

(٢) من أخلاق السلف، د. أحمد فريد، دار العقيد للتراث، الإسكندرية.

أخي الحبيب: مع العلم بأن أفضل النقد هو النقد الموضوعي للذات دون جلد لها فهو دليل على صدق الإنسان مع نفسه وقدرته على مواجهتها بعيوبها ومصارحتها، وهو خصلة لا يلقاها إلا ذو حظ عظيم ولكنه أمر لا يشق على النفوس الكبيرة التي تستعين بالله العظيم فلا تحرم نفسك منه إن أردت الحق والخير.

الخطوة التاسعة : لا تخش الخطأ ولكن استفد منه

إن الأخطاء لا بد أن تحدث وكلنا لابد أن نقع فيها ولن تجد أحدا كل ما يفعله صوابا، فإن الذي لا يخطئ فقط هو الذي لا يعمل.

وليس كل خطأ إثما وضلالا فمن الخطأ أن نقرن بين ذلك دائما فإن الله تعالى برحمته قد رفع عنا الخطأ، قال رسول الله ﷺ: «**إن الله قد تجاوز عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه**»[1].

ولكن المهم أن نستفيد من أخطائنا في المرات القادمة ولا نستمر عليها، فكثيرًا ما تكون الأخطاء طريقا للتحسين والتعديل والتطوير ومصدرًا للمعلومات.

قال الله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ ﴾، وقال رسول الله: «**وخير الخطائين التوابون**»[2].

فمثلا الخطيب الذي أخطأ في خطبته، والصانع الذي أخطأ في صنعته،

---

(١) سنن ابن ماجه، رقم: ٢٠٤٣.

(٢) جامع الترمذي، رقم: ٢٤٩٩.

وقائد السيارة الذي أخطأ في قيادته لها لا بد أن يستمر في عمله ويستفيد من هذه الأخطاء فهي تجربة لا تخلو من فائدة تنفع في المستقبل بإذن الله تعالى، وليس القوي من لا يقع ولكن القوي إذا وقع قام مرة أخرى.

لذلك فلا تعاقب نفسك ولا تجلدها وتعامل مع الأخطاء بإيجابية واحفظ عقلك وقلبك من الأفكار والكلمات السلبية التي تحول بينك وبين التوازن والتماسك النفسي الذي يعين على تحقيق الثقة، والله المستعان وعليه التكلان.

الخطوة العاشرة: استفد مما تكره

قال رسول الله ﷺ: «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له»[1].

فالإيمان بالله تعالى يعطي نفسية قوية ومرونة في التعامل مع الظروف المختلفة الواقعة على الإنسان فبالصبر عند الضراء تكون العاقبة بإذن الله خير، لا بالجزع والتشكي، وبالشكر عند السراء تكون العاقبة بإذن الله خيرا، لا بالبطر والخيلاء والجحود.

فالإيمان بالله تعالى يكسب الإنسان التفكير الإيجابي دائما ويحفظ من وساوس الشيطان والتفكير السلبي وقد قال الله تعالى في كتابه العزيز:

---

(١) صحيح مسلم، رقم: ٢٩٩٩.

﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡ﴾ [البقرة: ٢١٦].

يقول الإمام ابن القيم في كتاب الفوائد[1]: «فمن صحت له معرفة ربه والفقه في أسمائه وصفاته علم يقينا أن المكروهات التي تصيبه والمحن التي تنزل به فيها ضروب من المصالح والمنافع التي لا يحصيها علمه ولا فكرته بل مصلحة العبد فيما يكره أعظم منها فيما يحب.

فعامة مصالح النفوس في مكروهاتها، كما أن عامة مضارها وأسباب هلكتها في محبوباتها.

فانظر إلى الأب الشفيق على ولده العالم بمصلحته إذا رأى مصلحته في إخراج الدم الفاسد عنه شق جلده وقطع عروقه وأذاقه الألم الشديد وإن رأى شفاءه في قطع عضو من أعضائه أبانه عنه، كل ذلك رحمة به وشفقة عليه وإن رأى أن مصلحته في أن يمسك عنه العطاء لم يعطه ولم يوسع عليه، لعلمه أن ذلك أكبر الأسباب إلى فساده وهلاكه، وكذلك يمنعه كثيرا من شهواته حماية له ومصلحة لا بخلا عليه، فأحكم الحاكمين وأرحم الراحمين وأعلم العالمين الذي هو أرحم بعباده منهم بأنفسهم ومن آبائهم وأمهاتهم إذا أنزل بهم ما يكرهون كان خيرا لهم من أن لا ينزله بهم، نظرا منه لهم وإحسانا إليهم ولطفا بهم ولو مكنوا من الاختيار لأنفسهم لعجزوا عن القيام بمصالحهم علما

---

(١) الفوائد لابن القيم (ص١١٢) بتصرف.

وإرادة وعملا لكنه سبحانه تولى تدبير أمورهم بموجب علمه وحكمته ورحمته، أحبوا أم كرهوا، فعرف ذلك الموقنون بأسمائه وصفاته فلم يتهموه في شئ من أحكامه ، وخفي ذلك على الجهال به وبأسمائه وصفاته فتنازعوا تدبيره وقدحوا في حكمته ولم ينقادوا لحكمه وعارضوا حكمه بعقولهم الفاسدة وآرائهم الباطلة وسياستهم الجائرة، فلا لربهم عرفوا ولا لمصالحهم حصلوا. والله الموفق» .. انتهى كلامه رحمه الله تعالى.

وقال رحمه الله في موضع آخر: «المكروه قد يأتي بالمحبوب والمحبوب قد يأتي بالمكروه ولا يأمن أحد أن توافيه المضرة من جانب المسرة ولم ييأس أن تأتيه المسرة من جانب المضرة لعدم علمه بالعواقب»[1].

والنبي ﷺ علمنا أن ننظر نظرة أخرى غير التي ينظر بها الكثيرون منا لنرى شيئا مختلفا، مثل قوله ﷺ: «لا تسبوا الحمى، فإنها تذهب خطايا بني آدم كما يذهب الكير خبث الحديد»[2].

أخي الكريم:

فإن أصابك مكروه فقل قدر الله وما شاء فعل واستعن بالصبر والصلاة.

قال تعالى: ﴿ وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾ ﴾ [البقرة: ٤٥].

---

(١) كتاب الفوائد بتصرف يسير (ص١٦٠).

(٢) صحيح مسلم، رقم ٢٥٧٥.

وكان النبي ﷺ يقول: «أرحنا بها يا بلال»، أي الصلاة.

وكان ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة.

أخي الكريم:

لا تيأس فإن اليأس لا يدفع للعمل ولا يصنع شيئا، وقد ذمه الشرع قال الله تعالى: ﴿ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ [يوسف: ٨٧].

وقد ذمه العقل حيث إنه لا يصنع شيئا ولا يدفع إلا للكسل والبطالة والتراخي.

وقد استعاذ النبي ﷺ من آثاره فكان من دعائه ﷺ: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وغلبة الدين وقهر الرجال**»[1].

ولله در القائل:

ولرب نازلة يضيق بها الفتى ... ذرعا وعند الله منها المخرج
ضاقت فلما استحكمت حلقاتها ... فرجت وكان يظنها لا تفرج

فسنة الله تعالى أن يأتي الفرج بعد الشدة والعسر مع اليسر فلا تيأس ولا تجزع فالله سبحانه وتعالى الرؤوف الرحيم سيكشف البلوى والضر فأحسن الظن بالله وتوكل عليه وتعلم كيف تستفد مما تكره.

أخي الكريم:

تأمل كيف أن الله تعالى قال في حادثة الإفك، التي أصيبت بها السيدة عائشة رضي الله عنها زوج النبي محمد ﷺ وبنت الصديق رضي الله عنه.

---

(١) صحيح البخاري، رقم ٢٨٩٣.

قال تعالى: ﴿ لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم ﴾[النور: ١١].

فبرأها الله مما قالوا، وكانت تقول: «كان شأني في نفسي أحقر من أن ينزل الله تعالى في قرآنا وكان غاية ما تأمله أن يُري الله تعالى نبيه ﷺ رؤيا يبرئها فيها».

بل راجع كتب السيرة وتأمل كيف أصبح صلح الحديبية بشروطه التي كان يظنها المسلمون ظالمة وليست في مصلحتهم ولا مصلحة دينهم. كيف أصبح خيرا وبركة عليهم وعلى دينهم ورسالتهم.

بل تدبر وتفكر كيف أن مريم ابنت عمران العفيفة التي أحصنت فرجها حملت بقدرة الله تعالى وبأمره سبحانه فقالت: ﴿ يَٰلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ ﴾ [مريم: ٢٣].

فتمنت الموت وأن تُنسى وألا تذكر أبدًا، وبعد هذا التمني صارت أمًا لنبي من أولي العزم من الرسل.

أخي الكريم:

لا تكره من أمر الله شيئا واعلم أن أعظم الخير فيما يكره الإنسان.

وأخيرًا:

استفد مما تكره، اتخذ من الفشل سلما للنجاح ومن الهزيمة طريقا إلى النصر، ومن الظلم حافزًا للتحرر، ومن القيد باعثا على الانطلاق [1].

(١) هكذا علمتني الحياة، أ. مصطفى السباعي، دار السلام، (ص٩٤).

وادع الله بهذا الدعاء النبوي:

«اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب غمي».

وتفاءل فقد كان النبي ﷺ يحب الفأل الحسن وفي القول المأثور: «تفاءلوا بالخير تجدوه».

الخطوة الحادية عشر: كن مطمئنا

الطمأنينة حياة والقلق والخوف موت، فالطمأنينة تعين على التفاؤل وتعطي الأمل المحفز على العمل والنجاح والثقة.

فالمطمئن مشرق التفكير يرى الجوانب المضيئة من الأشياء والأحداث ومتطلع إلى ما هو أحسن وأقوم ولديه الحماسة الكافية للجد والنشاط.

يستطيع أن يكدح ويعمل بابتسامة عميقة وبإتقان وتفوق بعيدًا عن القلق والتوتر والضغوط فهو يتحكم في الأحداث ويتعايش مع الظروف المحيطة.

المطمئن حي بصفائه وراحة باله من الأوهام التي تقتل الإنسان وتفقده طاقته الحيوية والروحية.

المطمئن.. قد تفادى القلق والخوف والإرهاق العصبي بالتدريب والمواجهة والتعايش والتكيف فهو لا يستسلم بل يقاوم ويسيطر.

ويستعين على ذلك كله بذكر الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [الرعد: ٢٨] وبالتوكل عليه ودعائه وباليقين بأنه لا يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، فلا شك أن الاستسلام لأمر الله تعالى والإيمان الراسخ بالقضاء والقدر والثقة بعونه تعالى يصل بالعبد إلى طمأنينة القلب والحياة الطيبة التي يرجوها.

كما أن برمجة العقل وإدارته وتوجيه الأفكار والخيال والسيطرة عليها ومناقشتها وتقييمها لها دور كبير في تحقيق الطمأنينة والسكينة والهدوء النفسي والتخلص من القلق والتحكم في المخاوف والوصول إلى القوة والثقة والنجاح والفلاح والاستقرار والسعادة بإذن الله تعالى.

الخطوة الثانية عشر: توقف عن الشكوى وأقبل على حل مشكلاتك

لا تخلو الحياة من المشكلات ولا تستعصي مشكلة على الحل والله تعالى خلق الإنسان ليختبره ويمتحن عبوديته له سبحانه، إما بالسراء وإما بالضراء.

قال تعالى: ﴿وَنَبْلُوكُم بِٱلشَّرِّ وَٱلْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٥﴾﴾ [الأنبياء: ٣٥].

قال تعالى: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴿٢﴾﴾ [الإنسان: ٢]. والآيات كثيرة في هذا.

وحذر الله تعالى عباده من الخطأ في إدارك سنة الابتلاء فقال تعالى في سورة الفجر: ﴿ فَأَمَّا ٱلْإِنسَٰنُ إِذَا مَا ٱبْتَلَىٰهُ رَبُّهُۥ فَأَكْرَمَهُۥ وَنَعَّمَهُۥ فَيَقُولُ رَبِّىٓ أَكْرَمَنِ ﴿١٥﴾ وَأَمَّآ إِذَا مَا ٱبْتَلَىٰهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُۥ فَيَقُولُ رَبِّىٓ أَهَٰنَنِ ﴿١٦﴾ كَلَّا ۖ بَل لَّا تُكْرِمُونَ ٱلْيَتِيمَ ﴿١٧﴾ وَلَا تَحَٰٓضُّونَ عَلَىٰ طَعَامِ ٱلْمِسْكِينِ ﴿١٨﴾ وَتَأْكُلُونَ ٱلتُّرَاثَ أَكْلًا لَّمًّا ﴿١٩﴾ وَتُحِبُّونَ ٱلْمَالَ حُبًّا جَمًّا ﴿٢٠﴾ ﴾ [الفجر: ١٥-٢٠].

فلا العطاء إكرام ولا الحرمان والتضيق إهانة.

وأشد الناس بلاء الأنبياء ثم الذين يلونهم ثم الذي يلونهم.

فإذ ابتليت بمحنة أو مشكلة أو مشقة أو شيء صعب على نفسك فاعلم أن هذا من طبيعة الدنيا. ولا تحزن واصبر صبرا جميلا بلا شكوى حتى لا يضيع أجرك وتضعف عزيمتك إلا أن تستشير لتستفيد كاستشارة المريض للطبيب ليشخص له الداء ويصف له الدواء والله المستعان ولنا في نبي الله يعقوب أسوة حسنة في صبره على ظلم وكذب أبنائه ومحنته في ابنه يوسف عليه السلام.

قال تعالى: ﴿ قَالَ إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّى وَحُزْنِىٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ ﴾ [يوسف: ٨٦].

بل وعدم يأسه وأمله في الله وحسن ظنه به سبحانه: ﴿ يَٰبَنِىَّ ٱذْهَبُواْ فَتَحَسَّسُواْ مِن يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَاْيْـَٔسُواْ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن

رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ [يوسف: ٨٧].

وكلنا نعلم القصة المليئة بالفوائد العظيمة والبصائر الجليلة لكل مؤمن ليس هنا مجال بسطها.

ولا تنس الدعاء والتضرع فإن الدعاء من أقوى الأسباب.

قال تعالى: ﴿ أَخَذۡنَآ أَهۡلَهَا بِٱلۡبَأۡسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ لَعَلَّهُمۡ يَضَّرَّعُونَ ﴿٩٤﴾ ﴾ [الأعراف: ٩٤].

فالدعاء نجاة من كل كرب وأزمة وخلاص من المصائب وحل المشكلات واقرأ وتأمل وتدبر معي هذه الآيات المباركات في كتاب الله تعالى في سورة الأنبياء.

قال تعالى: ﴿ ۞ وَأَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ فَكَشَفۡنَا مَا بِهِۦ مِن ضُرٍّۖ وَءَاتَيۡنَٰهُ أَهۡلَهُۥ وَمِثۡلَهُم مَّعَهُمۡ رَحۡمَةً مِّنۡ عِندِنَا وَذِكۡرَىٰ لِلۡعَٰبِدِينَ ﴿٨٤﴾ وَإِسۡمَٰعِيلَ وَإِدۡرِيسَ وَذَا ٱلۡكِفۡلِۖ كُلٌّ مِّنَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿٨٥﴾ وَأَدۡخَلۡنَٰهُمۡ فِي رَحۡمَتِنَآۖ إِنَّهُم مِّنَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴿٨٦﴾ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبٗا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ وَنَجَّيۡنَٰهُ مِنَ ٱلۡغَمِّۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِي ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ﴿٨٨﴾ وَزَكَرِيَّآ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥ رَبِّ لَا تَذَرۡنِي فَرۡدٗا وَأَنتَ خَيۡرُ ٱلۡوَٰرِثِينَ ﴿٨٩﴾ فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ

وَوَهَبْنَا لَهُۥ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَٰشِعِينَ ﴿٩٠﴾ ﴾ [الأنبياء: ٨٣-٩٠].

فالدعاء والمسارعة في الخيرات وحسن الظن بالله والخضوع له وخشوع القلب هي أسباب النجاة والسلامة وكشف الضر والغم وحل المشكلات.

بل وكذلك الاستغفار: قال الله تعالى في سورة نوح: ﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ﴿١٢﴾ ﴾ [نوح: ١٠-١٢].

وقال النبي ﷺ: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ورزقه من حيث لا يحتسب»[1].

والإيمان بالله تعالى وشكره: قال تعالى: ﴿ مَّا يَفْعَلُ ٱللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَءَامَنتُمْ ﴾ [النساء: ١٤٧].

والتقوى: قال الله تعالى: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾ [الطلاق: ٢-٣].

والتوكل: قال الله تعالى: ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ﴾ [الطلاق: ٣].

وقال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُوا۟ لَكُمْ

---

(١) سنن أبي داود، رقم ١٥١٨.

فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَٰنًا وَقَالُواْ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَٱنقَلَبُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوٓءٌ وَٱتَّبَعُواْ رِضْوَٰنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾ ﴾ [آل عمران: ١٧٣-١٧٤].

فالتوكل يعين على الهدوء والتفاؤل وتقوية النفس ودفعها إلى العمل والسعي، مع تأييد الله تعالى للمتوكلين وكفايتهم .

والعطاء والصدقات: قال النبي ﷺ: «داووا مرضاكم بالصدقة»[1].

وقال تعالى: ﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَٱتَّقَىٰ ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِٱلْحُسْنَىٰ ﴿٦﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْيُسْرَىٰ ﴿٧﴾ وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسْتَغْنَىٰ ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِٱلْحُسْنَىٰ ﴿٩﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْعُسْرَىٰ ﴿١٠﴾ ﴾ [الليل: ٥-١٠].

ثم مع ذلك عليك باتباع المنهج العلمي في حل المشكلات والتعامل معها عن طريق التفكير والتدبر لا عن طريق الانفعال حتى لا تفقد السيطرة على واقعك، ويتمثل هذا المنهج في الخطوات التالية:

١ – الهدوء وعدم تناول المشكلة بطريقة انفعالية وهموم وأحزان.

٢– التفكير العملي المنظم ويشمل:

- تحديد أصل المشكلة بدقة عن طريق جمع البيانات والمعلومات

---

(١) سنن أبي داود، رقم ١٠٥.

وما يتعلق بالمشكلة من زمان ومكان وأشخاص وما إلى ذلك.

- معرفة وتحليل الأسباب المؤدية إلى هذه المشكلة دون مبالغة أو تهوين حتى نضع المشكلة في إطارها الطبيعي عن طريق إعطاء المشكلة المساحة الذهنية المطلوبة دون إفراط أو تفريط.
- تحديد بدائل واقتراحات متعددة لحل المشكلة والتخلص من عقدة البديلين الذين لا ثالث لهما إما فتح وإما غلق أو نعم أو لا.
- اختيار البديل المناسب عن طريق التمهل والتأني والتنبؤ بالنتائج المترتبة على تطبيق هذه البدائل والتي تناسب ظروفك وإمكاناتك والاستفادة ممن هم في أوضاع مشابهة مع العلم بأن التأقلم والتعايش أو التكيف والتعامل مع الوضع الناتج عن المشكلة قد يكون هو أحد البدائل الصحيحة.
- التنفيذ للحل المختار والمبادرة والحسم الذي يكفل استثمار الفرص المتاحة.
- اعتبار البعد الزمني وعدم إغفاله فكثير من المشكلات بحكم طبيعتها تحتاج إلى وقت طويل مثل تغيير العادات السيئة.
- تقييم الحل وتعديله.
- سد الطرق وغلق الأبواب الموصلة إلى المشكلة وتجفيف منابعها.

أخي الكريم:

وهنا أود أن أؤكد على أنه لا تخلو مشكلة من فائدة فكثير من المشكلات تكون تطويرًا للقدرات والمهارات والسلوكيات وطريقا للتعلم والنماء.

فانظر إلى هذا الجانب المضيء واستفد منه وافهم طبيعة الحياة لأن الجهل بطبيعته يؤدي إلى صعوبة العيش والنكد والشقاء وتجرع الكثير من الغصص والآلام واستمرار الشكوى والعتاب واللوم.

وتأمل قول الله تعالى: ﴿ إِنَّ رَبَّكَ حَكِيمٌ عَلِيمٌ ﴿٨٣﴾ ﴾ [الأنعام: ٨٣].

الخطوة الثالثة عشر: عبر عن نفسك بشجاعة ووضوح

والكلام الطيب هداية وتوفيق من الله للعبد:

قال تعالى: ﴿ وَهُدُوٓاْ إِلَى ٱلطَّيِّبِ مِنَ ٱلْقَوْلِ وَهُدُوٓاْ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلْحَمِيدِ ﴿٢٤﴾ ﴾ [الحج: ٢٤].

قال تعالى: ﴿ إِلَيْهِ يَصْعَدُ ٱلْكَلِمُ ٱلطَّيِّبُ ﴾ [فاطر: ١٠].

قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ ﴾ [إبراهيم: ٢٤].

وقال النبي ﷺ: الكلمة الطيبة صدقة[1].

والكلام الطيب مقدم على الصمت، قال رسول الله ﷺ: من كان يؤمن بالله

---

(١) صحيح البخاري، رقم ٢٩٨٩.

واليوم الآخر فليقل خيرا أو ليصمت"[1].

ولا شك أن البيان والتعبير رحمة من الله تعالى للعبد، قال تعالى: ﴿ الرَّحْمَنُ * عَلَّمَ الْقُرْآنَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ * عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ﴾[الرحمن: ١-٤].

فكما أن نعمة الخلق والحياة من رحمة الله فكذلك تعليم البيان رحمة أيضا ولذلك فإن الله تعالى قد بدأ السورة باسمه الرحمن.

فبالتعبير والبيان تتحقق آثارا نفسية وعقلية وروحية واجتماعية وحياتية وعملية كثيرة لا حصر لها على جميع المستويات الفردية الأسرية والاجتماعية والوطنية والإنسانية.

وإليك هذا النموذج الرائع لغلام الهاشمي [2].

حينما ولي الخلافة سيدنا عمر بن عبد العزيز رضي الله عنه وأرضاه وفد عليه الحجازيون وتقدمهم هذا الغلام للكلام فقال له عمر: «لينطلق من هو أسن منك»، فقال الغلام: «أصلح الله أمير المؤمنين، إنما المرء بأصغريه قلبه ولسانه فإذا منح الله عبدا لسانا لافظا وقلبا حافظا فقد استحق الكلام وعرف فضله من سمع خطابه ولو أن الأمر يا أمير المؤمنين بالسن لكان في الأمة من هو أحق بمجلسك هذا منك»، فقال عمر: «صدقت قل ما بدا لك».

---

(١) صحيح البخاري، رقم ٦٠١٩.

(٢) كيف تدرب أبنائك على حرية التعبير محمد نبيل كاظم (ص٨٠-٨١)، طبعة دار السلام.

فقال الغلام: «أصلح الله أمير المؤمنين، نحن وفد تهنئة لا وفد مرزئة، وقد أتيناك لمنّ الله الذي منّ علينا بك، ولم يقدمنا إليك رغبة ولا رهبة، أما الرغبة فقد أتيناك من بلادنا، وأما الرهبة فقد أمنا جورك بعدلك».

فقال عمر: «عظني يا غلام»، فوعظه موعظة بليغة.

فقال عمر: «كم عمر الغلام»، فقيل: «هو ابن إحدى عشرة سنة»، ثم سأل عنه فإذا هو من ولد سيدنا الحسن بن عليٍّ رضي الله عنه وأرضاه.

فأثنى عليه ودعا له وتمثل قائلا:

تعلم فليس المرء يولد عالمًا ... وليس أخو علم كمن هو جاهل
فإن كبير القوم لا علم عنده ... صغير إذا التفت عليه المحافل

وهناك أسباب كثيرة لتنمية القدرة على التعبير والبيان منها:

- الدعاء: قال تعالى: ﴿وَٱحۡلُلۡ عُقۡدَةً مِّن لِّسَانِي ۝٢٧ يَفۡقَهُواْ قَوۡلِي ۝٢٨﴾ [طه: ٢٧-٢٨]، فإن الله تعالى هو الذي يعلم البيان فادعوه باسمه الرحمن أن يعلمك البيان.
- الإعتقاد بأن حسن البيان صفة مكتسبة.
- القراءة والتعلم وخصوصا في القرآن والتفسير والأحاديث وشروحها وكذلك كتب التراث العربي والقراءة في الكتب المعاصرة أيضا ولكن للمتميزين، من الكتاب والمفكرين.
- الاستماع الجيد للآخرين لا سيما العلماء والمفكرين والأدباء.

- النضج الفكري والعقل المنظم سبب عظيم يعين على التعبير والبيان.
- التدريب والمواجهة في المواقف المختلفة فإن لكل مقام مقال. والله المستعان.

الخطوة الرابعة عشر: اعتمد على نفسك وتحمل المسئولية

بعد أن توقفت عن الشكوى وأقبلت على حل مشكلاتك بتوفيق الله وعونه فإن هذا هو الطريق إلى الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية وعدم الهروب بل المواجهة بكل رضا وارتياح وقوة وشجاعة فإن هذا يؤدي إلى السوية النفسية والتوافق النفسي.

ومما يعين على ذلك أمور منها الضبط والتحكم الذاتي بالصبر والتفكير الموضوعي العلمي الواعي المنضبط فيتوازن الإنسان في سلوكه وأعماله ويتحمل المسئولية كما يتحملها الرجال الأقوياء .

وكذلك ترك اللوم والتسامح مع الآخرين. حيث إن عدم التسامح ثمنه باهظ مرتفع التكاليف فهو يملأ الإنسان بالغيظ والتوتر والضغوط النفسية والعصبية كما أنه يشغل ذهنه عن فعل الصواب وما هو أرشد وأقوم وهناك ارتباط أكيد بين ثقة الإنسان بنفسه وبين تسامحه وسعة صدره وقوة حلمه وإعذاره للآخرين.

قال الله تعالى: ﴿ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ ﴾ [آل عمران: ١٣٤].

وقال تعالى: ﴿ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱصْفَحْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣﴾ ﴾ [المائدة: ١٣].

ولا أنسى أن أقول أن من التسامح تسامح الإنسان مع نفسه وترك لومه لذاته وجلده لها والتخلص من الشعور بالذنب المفرط الذي يعطل مسيرة حياته وأعماله النافعة لدينه ودنياه ولا شك أن التوبة النصوح تخلص الإنسان من عقدة الشعور بالذنب وتجعله يستقبل حياته من جديد بطمأنينة وأمل وثقة وسرور.

قال تعالى: ﴿ وَمَن يَعْمَلْ سُوٓءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُۥ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿١١٠﴾ ﴾ [النساء: ١١٠].

وقال تعالى: ﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ ﴾ [نوح: ١٠].

وقال تعالى: ﴿ وَيَٰقَوْمِ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوٓا۟ إِلَيْهِ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا۟ مُجْرِمِينَ ﴿٥٢﴾ ﴾ [هود: ٥٢].

فاصبر صبرًا جميلا. وتوقف عن الشكوى واللوم. وتسامح مع نفسك والآخرين. واضبط نفسك وتحكم في سلوكك لتعتمد على نفسك وتتحمل المسئولية، والله المعين ومنه السداد.

يحكى أنه كان هناك[1] أربعة أشخاص أسماؤهم كالآتي:

(كل أحد)، (أحد ما)، (أي أحد)، (لا أحد)

كانت هناك مهمة لابد من إنجازها، وطُلب من (كل أحد) أن ينجزها.

(كل أحد): كان متأكدًا أن أحدًا ما سيقوم بها.

(أي أحد) كان يستطيع أن ينجزها لكن (لا أحد) أنجزها، (أحد ما) غضب لذلك لأنها كانت مهمته، (كل أحد) ظن أن (أي أحد) يستطيع أن ينجزها لكن (لا أحد) أدرك أن (كل أحد) لن ينجزها وانتهى الأمر بأن (كل أحد) ألقى اللوم على (أحد ما) عندما (لا أحد) أنجز ما كان يستطيع (أي أحد) إن ينجزه.

الخطوة الخامسة عشر:

اتقن فن التعامل مع الآخرين ونمّ مهاراتك الاجتماعية

أخي الكريم:

أنت لا تعيش وحدك في هذه الحياة ولا بد أن تتعامل مع الآخرين سواء أكان هذا التعامل اختيارًا أو إجباريًا.

فأنت قد تتعامل مع أناس تحب أن تتعامل معهم بينك وبينهم مشاعر المودة

---

(١) دليل التنمية البشرية، هشام الطالب، (ص٢١٣)، الدار العربية للعلوم.

والأخوة ودفء الحياة وقد تتعامل مع أناس صعاب المراس وهم جيرانك أو رحم لك أو زملاؤك في العمل أو نحو ذلك مما لا اختيار فيه وليس منه بد.

إذا فلا بد من إتقان التعامل بشتى أنواعه وطرقه وأساليبه وكلما ارتفعت درجة هذا الإتقان كلما شعرت بالقوة والثقة والتوافق مع الآخرين.

ومما يعين على ذلك:

- أن تصلح ما بينك وبين الله يصلح الله ما بينك وبين الناس فإن للمعاصي شؤما وآثارا سلبية تجدها في أخلاق من يتعاملون معك وممن حولك.
- فهم وتحليل السلوك الإنساني ومعرفة أنماطه المختلفة، وإدراك أن الكمال لله وحده وأن النقص من طبيعة البشر ولكل منا جوانب قوة وجوانب ضعف وأننا مختلفون وهذا الاختلاف للثراء والتنوع لا للشقاق والتنغيص والتضاد.
- معرفة طرق التواصل وكسب القلوب من التعارف والتواد والتآلف ومنها:
  - **السلام**: قال رسول الله ﷺ: «ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم».
  - **والابتسامة**: قال رسول الله ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

- **والكلمة الطيبة:** قال رسول الله ﷺ: «الكلمة الطيبة صدقة». قال تعالى: ﴿ وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾. وقال تعالى: ﴿ وَهُدُوٓاْ إِلَى ٱلطَّيِّبِ مِنَ ٱلْقَوْلِ ﴾.
- **وبالأخلاق الحسنة:** قال تعالى: ﴿ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾ ﴾ [فصلت: ٣٤-٣٥].

وقال النبي ﷺ: «الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس»(١).

فالصبر والتسامح وإقالة العثرات وتحسين ما يبدو من السيئات والتماس الأعذار وإشاعة الاحترام والتقدير والإيثار والاهتمام والخدمة وتقديم العون والإخلاص والإحسان وسائر الأخلاق الحسنة تعين على كسب القلوب وتحقيق المودة والنقاء والصفاء في التعامل مع الآخرين .

- التكامل والتعاون والتعود على العمل مع الآخرين بانسجام وتوافق والتخلص من الأنانية والنزعة الفردية ومعرفة الواجبات

---

(١) سنن ابن ماجه ٤٠٣٢

التي علينا مع أدائها إلى أهلها ومعرفة الحقوق التي لنا مع طلبها وعدم التفريط فيها وإهمالها، وكذلك التكيف والتعايش في غير معصية الله تعالى والاجتماع على محبة الله ورسوله وطاعتهما.

وهذا كله يحتاج إلى التعلم والتدريب والخبرة والاستفادة من التجارب الناجحة في هذا الباب. والموفق من وفقه الله تعالى.

الخطوة السادسة عشر:

تمتع بالعواطف النبيلة ولا تخرج من دائرة العقل

يتركب الإنسان من عقل وروح وجسد وسبحان من خلق فسوى.

وهذه الأبعاد الثلاثة تتجلى فيها كمال الصنعة والدقة والقدرة المطلقة.

قال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ﴾ [التين: ٤].

وقال تعالى: ﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ [الذاريات: ٢١].

ولن يحيا الإنسان حياة طيبة إلا بأن يهتم ويعتني بعقله،وروحه وجسده ليُحدث التوازن بينهم جميعا بل إن التوازن الشخصي لن يتحقق إلا بأن تتوازن تلك المكونات الثلاثة.

وكثيرا ما لا يحدث هذا التوازن في حياة الناس وخصوصا بين العقل والعاطفة ،ونسمع كثيرا ما يقول الناس عن شخص ما أنه عاطفي ولكن على سبيل التنقص أو الذم.

مع أن العاطفة شيء جميل وكيف لا وهي جزء من الإنسان فالرحمة مثلا

وهي خلق عظيم عاطفة من العواطف وغير ذلك.

ولكن هذا الذم والتنقص لغلبة العواطف على العقل مما يبعد الإنسان عن مسار الحكمة والرشاد والموضوعية فالعاطفة تحتاج إلى العقل الرشيد ليهذبها فلا تخرج بصاحبها عن العدل أو التقوى.

والعقل دون عاطفة لن يتقدم ولن يتطور فالعاطفة طاقة ومداد وحماس لكثير من الأفكار الإيجابية في حياتنا.

فكما أن العاطفة لا تستغني عن العقل فإن العقل لا يستغني عن العاطفة وسبحان من خلق فسوى.

ولكني أركز هنا على أهمية تنمية العقل والتفكير وسيطرته على العواطف حيث إن مجتمعاتنا العربية عرفت بأنها مجتمعات تُغلّب العواطف على العقل والتفكير الجيد على عكس المجتمعات الغربية لا سيما في عصرنا هذا.

وقد علمنا رسول الله ﷺ ، درسًا في الاعتدال العاطفي : «**أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما ، وأبغض بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبك يوما ما**»[1].

ومن الطرائف المأثورة عن سيدنا عمرو بن العاص داهية العرب : أنه حين كان يحاصر أحد حصون مصر المنيعة بعث بطريق الروم يطلب من قائد جيش

(١) سنن الترمذي ١٩٩٧.

المسلمين أن يبعث إليه برجل من عنده ليناظره ويفاوضه، فندب بعض المسلمين أنفسهم لذلك لكن عمرًا قال: «إني سأكون رسول قومي إليه».

ثم مضى إلى البطريق ودخل عليه الحصن على أنه مرسل من لدن قائد المسلمين.

التقى بطريق الروم بعمرو وهو لا يعرفه ودار بينهما حوار نم عن عبقرية عمرو وحنكته وذكائه فعزم بطريق الروم على الغدر به وزوده بعطية سنية وأمر حراس الحصن بأن يقتلوه قبل مغادرته الخندق.

لكن عمرًا رأى في عيون الحراس ما أثار ريبته فعاد أدراجه وقال للبطريق: «إن الهبة التي وهبتنيها أيها السيد لا تكفي أبناء عمي جميعا، فهلا أذنت لي بأن آتيك بعشرة منهم لينالوا من كريم عطائك ما نلت؟».

فسر البطريق بذلك؛ ومنى نفسه بقتل عشرة منهم بدلا من واحد فأشار إلى حراس الحصن بأن يخلو سبيله وكتبت لعمرو بن العاص النجاة.

ولما فتحت مصر التقى بطريق الروم بعمرو بن العاص فقال له في دهشة: أهذا أنت؟، فقال: «نعم.. على ما كان من غدرك»[1].

ويحكي أن أسدا يعيش في الغابة قال لأحد أشباله : «لا تخش أي حيوان لكن احذر ذلك المخلوق الذي يمشي على قدمين والمعروف بالإنسان فإن له

---

(١) صور من حياة الصحابة، دار الأدب الإسلامي ، د. عبد الرحمن رأفت الباشا (ص٥٨١ - ٥٨٢).

عقلا يفكر به». مضت الأيام والتقي الشبل برجل فصرعه وكاد يقتله لكنه تذكر نصيحة أبيه فقال للرجل: «لقد حذرني أبي منك فهل لك أن تريني عقلك؟» قال الرجل: «نعم، لكنني تركت عقلي في بيتي ، فإذا أطلقت سراحي أتيتك به»، فوافق الشبل، لكن قبل أن ينطلق قال للشبل: «دعني أربطك إلى شجرة كيلا تغادر المكان فأعود ولا أجدك». فربطه إلى شجرة ثم أتى بعصى وانهال عليه ضربا حتى كاد يقتله فتذكر الشبل نصيحة أبيه بأن يحذر من ابن آدم لأن له عقل يفكر به[1].

وفي كتاب الطريق إلى القلوب[2]، يقول الأستاذ/ عباس حسن السيسي: «أذكر قصة حدثت في مدينة رشيد منذ كان لليهود فيها بعض السكان فيروى أن يهوديا باع منزله لأحد أهالي رشيد، وقبض الثمن ومضت سنوات وإذا بهذا اليهودي قد جاء حول المنزل ووضع كمية من الطوب والخشب والجير فقال له الرشيدي صاحب المنزل: ماذا تفعل يا رجل؟ قال أبني !! قال الرشيدي : تبني ماذا ؟ قال : أبني دورا جديدا فوق المنزل !! قال له : لقد بعت وقبضت الثمن منذ سنين قال نعم، ولكني بعت لك حتى ارتفاع المنزل ومن حقي أن أبني بعد ذلك حتى أعلى ارتفاع!!».

(١) دليل التنمية البشرية ، د. هشام الطالب (ص٩٣).

(٢) الطريق إلى القلوب، عباس حسن السيسي، (ص٧٢) الجزء الثاني .

غير أن سيدنا عثمان بن عفان رضي الله عنه فقه حيل اليهود وأسرارهم التي دوخوا بها العالم فحين ولي الخلافة وجد في المدينة رجلا يهوديا قد احتكر بئرا للماء يتحكم في مائه حين يبيع للمسلمين فعرض الخليفة على اليهودي أن يبيعه هذا البئر كي يتصدق بها على المسلمين ولكن اليهودي رفض ذلك فقال له الخليفة : «بع لي نصف البئر»، بمعنى أن تأخذه يوما وآخذه يوما فوافق اليهودي على ذلك، فقال الخليفة: «على المسلمين أن يأخذوا ما يحتاجون من الماء في اليوم المخصص لي - أي الخليفة -»، وفي يوم اليهودي لا يشترون منه شيئا ومضت الأيام ووجد اليهودي نفسه في معزل حين قاطعه المسلمون فلم يجد بدًا من أن يبيع نصيبه للخليفة ، انتهى الكلام.

أخي الكريم :

تمتع بالعواطف النبيلة وتدرب على التفكير الجيد وتخلص من أخطاء التفكير حتى لا تخرج من دائرة العقل فتحقق إنسانيتك وتحفظ شخصيتك لتعيش واثقا بعون الله تعالى

الخطوة السابعة عشر : تحلى بجوامع الخلق الحسن

قال رسول الله ﷺ: «أكمل المؤمنين إيمانًا أحاسنهم أخلاقا»[1].

إذا أردت أن تعيش واثقا فتحلى بحسن الخلق فإن للأخلاق الحسنة أهمية

(١) سنن أبي داود، ٤٦٨٢.

بالغة في تحقيق سعاة الدنيا والآخرة.

وقد مدح الله تعالى نبيه الكريم ﷺ في كتابه المجيد فقال سبحانه : ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ۝٤﴾ [القلم: ٤].

وأمرنا بأن نقتدي به عليه الصلاة والسلام فقال تعالى: ﴿لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْأَخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ۝٢١﴾ [الأحزاب: ٢١].

ولما اقتدى المؤمنون بالنبي الكريم ﷺ، واهتدوا بهديه كانوا كما قال الله عز وجل: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ﴾ [آل عمران: ١١٠].

وقال عليه الصلاة والسلام: «إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق»[١].

وقال أيضا: «أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا»[٢].

وللأخلاق الحسنة ارتباط أكيد ببناء الثقة بالنفس وكيف لا والأخلاق الحسنة وسط بين رذيلتين.

قال الإمام ابن القيم [١] رحمه الله تعالى: «وكل خلق محمود مكتنف بخلقين ذميمين وهو وسط ينهما وطرفاه خلقان ذميمان كالجود الذي يكتنفه خلقا البخل والتبذير، والتواضع: الذي يكتنفه خلقا الذل والمهانة والكبر العلو.

---

(١) رواه البخاري في الأدب المفرد، (١/ ٢٧١)

(٢)صحيح أبي داوود ٣/ ٨٨٦، رقم ٣٩١٦.

فإن النفس متى انحرفت عن التوسط انحرفت إلى أحد الخلقين الذميمين ولابد ، فإذا انحرفت عن خلق التواضع انحرفت إما إلى كبر وعلو، وإما إلى ذل ومهانة وحقارة وإذا انحرفت عن خلق الحياء انحرفت إما إلى قحة وجرأة وإما إلى عجز وخور ومهانة بحيث يطمع نفسه عدوه ويفوته كثير من مصالحه ويزعم أن الحامل له على ذلك الحياء وإنما هو المهانة وموت النفس.

وكذلك إذا انحرفت عن خلق الصبر المحمود، انحرفت: إما إلى جزع وهلع وجشع وتسخط وإما إلى غلظة كبد وقسوة قلب، وتحجر طبع وإذا انحرفت عن خلق الحلم انحرفت إما إلى الطيش والترف والحدة وإما إلى التدني والإستكانة، ففرق بين من حلمه حلم ذل ومهانة وحقارة وعجز وبين من حلمه اقتدار وعزة وشرف كما قيل:

كل حلم أتى بغير اقتدار حجة لا جئ إليها اللئام

وإذا انحرفت عن خلق الأناة والرفق، انحرف إما إلى عجلة وطيش وعنف وإما إلى تفريط وإضاعة، والرفق والأناة بينهما.

وإذا انحرفت عن خلق العزة التي وهبها الله للمؤمنين انحرفت إما إلى كبر وإما إلى ذل والعزة المحمودة بينهما وإذا انحرفت عن خلق الشجاعة انحرفت: إما إلى تهور وإقدام غير محمود وإما إلى جبن وتأخر مذموم وإذا انحرفت عن خلق: المنافسة في المراتب العالية والغبطة. انحرفت إما إلى حسد وإما إلى مهانة

---

(١) تهذيب مسالك السالكين (ص ٢٧١-٢٧٢)، دار التوزيع الأخلاقية، تهذيب: عبد المنعم العزى.

وعجز وذل ورضي بالدون.

وإذا انحرفت عن القناعة انحرفت إما إلى حرص وكَلَب وإما إلى خسة ومهانة وإضاعة وإذا انحرفت عن خلق الرحمة انحرفت إما إلى قسوة، وإما إلى ضعف قلب وجبن نفس كمن لا يقدم على ذبح شاة ولا إقامة حد وتأديب ولد ويزعم أن الرحمة تحمله على ذلك وكذلك طلاقة الوجه والبشر المحمود فإنه وسط به التعبيس والتقطيب وتصعير الخد وطي البشر عن بشر وبين الاسترسال بذلك مع كل أحد بحيث يذهب الهيبة ويزيل الوقار ويطمع في الجانب كما أن الانحراف الأول يوقع الوحشة والبغضة والنصرة في قلوب الخلق.

وصاحب الخلق الوسط مهيب محبوب عزيز جانبه حبيب لقاؤه، وفي صفة نبينا ﷺ من رآه بديهة هابه ومن خالطه عشرة أحبه والله أعلم».. انتهى كلامه رحمه الله.

وقال[1] الإمام ابن قدامة المقدسي رحمه الله تعالى: «قد عرفت أن الاعتدال في الأخلاق هو صحة في النفس والميل عن الاعتدال سقم ومرض فاعلم أن مثال النفس في علاجها كالبدن في علاجه، فكما أن البدن لا يخلق كاملا وإنما يكمل بالتربية وبالغذاء، كذلك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال وإنما تكمل بالتزكية وتهذيب الأخلاق، والتغذية بالعلم».. انتهى كلامه رحمه الله.

وحسن الخلق عبارة عن طبع جميل وهيئة راسخة داخل النفس يصدر عنها أفعالا محمودة شرعا وعقلا بسهولة ويسر دون تكلف أو حاجة إلى تفكير

---

(١) مختصر منهاج القاصدين (ص٦٦)، مكتبة يثرب.

وروية كما عرفه العلماء.

ومن علامات حسن الخلق:

قال يوسف بن اسباط علامة حسن الخلق عشر خصال:

١- قلة الخلاف.

٢- وحسن الإنصاف.

٣- وترك طلب العثرات.

٤- وتحسين ما يبدو من السيئات.

٥- والتماس المعذرة.

٦- واحتمال الأذى.

٧- والرجوع بالملامة على النفس.

٨- التفرد بمعرفة عيوب نفسه دون غيره.

٩- وطلاقة الوجه للصغير والكبير.

١٠- ولطف الكلام لمن دونه ولمن فوقه.

وحسن الخلق يقوم على أربعة أركان:

قال الإمام ابن القيم[(١)] رحمه الله تعالى: «وحسن الخلق يقوم على أربعة أركان لا يتصور قيام ساقه إلا عليها: الصبر، والعفة والشجاعة والعدل».

---

(١) تهذيب مدارج السالكين (ص٣٧٠-٣٧١).

فالصبر: يحمله على الاحتمال وكظم الغيظ وكف الأذى والحلم والأناة والرفق وعدم الطيش والعجلة.

والعفة: تحمله على اجتناب الرذائل والقبائح من القول والفعل وتحمله على الحياء وهو رأس كل خير وتمنعه من الفحشاء والبخل والكذب والغيبة والنميمة.

والشجاعة: تحمله على عزة النفس وإيثار معالي الأخلاق والشيم وعلى البذل والندى الذي هو شجاعة النفس وقوتها على إخراج المحبوب ومفارقته وتحمله على كظم الغيظ والحلم فإنه بقوة نفسه وشجاعتها يمسك عنانها ويكبحها بلجامها عن النزع والبطش، كما قال النبي ﷺ: «**ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب**»، وهو حقيقة الشجاعة وهي ملكة يقتدر بها العبد على قهر خصمه.

والعدل: يحمله على اعتدال أخلاقه وتوسطه فيها بين طرفي الإفراط والتفريط فيحمله على خلق الجود والسخاء الذي هو توسط بين الذل والقحة وعلى خلق الشجاعة الذي هو توسط بين الجبن والتهور وعلى خلق الحلم الذي هو توسط بين الغضب والمهانة وسقوط النفس.

ومنشأ جميع الأخلاق الفاضلة من هذه الأربعة.

كما أن سوء الخلق يقوم على أربعة أركان:

يقول[١] الإمام بن القيم رحمه الله تعالى: «ومنشأ جميع الأخلاق السافلة وبناؤها على أربعة أركان: الجهل والظلم والشهوة والغضب».

فالجهل: يريه الحسن في صورة القبيح والقبيح في صورة الحسن والكمال نقصا والنقص كمالا.

والظلم: يحمله على وضع الشيء في غير موضعه فيغضب في موضع الرضى ويرضى في موضع الغضب ويجهل في موضع الأناة ويبخل في موضع البذل ويبذل في موضع البخل ويحجم في موضع الإقدام، ويقدم في موضع الإحجام ويلين في موضع الشدة ويشتد في موضع اللين، ويتواضع في موضع العزة ويتكبر في موضع التواضع.

والشهوة: تحمله على الحرص والشح والبخل وعدم العفة والنهمة والجشع والذل والدناءات كلها.

الغضب: يحمله على الكبر والحقد والحسد والعدوان والسفه:

ويتركب من بين كل خلقين من هذه الأخلاق: أخلاق مذمومة.

---

(١) نفس المرجع السابق.

وملاك هذه الأربعة أصلان: إفراط النفس في الضعف وإفراطها في القوة فيتولد من إفراطها في الضعف المهانة والبخل والخسة واللؤم والذل والحرص، والشح، وسفاسف الأمر والأخلاق.

ويتولد من إفراطها في القوة: الظلم والغضب والحدة والفحش والطيش.

فالأخلاق الذميمة: يولد بعضها بعضا كما أن الأخلاق الحميدة يولد بعضها بعضًا. انتهى كلامه رحمه الله تعالى.

أخي الكريم:

تحلى بجوامع الخلق الحسن لتكتسب سائر الأخلاق الحسنة بعون الله وتوفيقه ومن يتصبر يصبره الله ومن يتعفف يعفه الله.

وتخلى عن سوء الأخلاق بالتخلي عن أركانها وما تقوم عليه.

قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ ﴾[الرعد: ١١].

واحرص على أن تكون من أكمل المؤمنين إيمانا وأن تقتدي بالنبي الكريم ﷺ، في أخلاقه وسنته وكن يقظا مراقبا لنفسك مربيا لها على الأدب والخلق الحسن ولا تتغير بالمنصب أو الغنى أو بالفقر أو بالهموم التي تذهب العقل أو الأمراض أو بكبر السن أو نحو ذلك لتعيش واثقا في الدنيا مفلحا في الآخرة. والموفق من وفقه الله تعالى.

الخطوة الثامنة عشر: تقدم ولا تتأخر

إذا أردت أن تعيش واثقا فتقدم ولا تمش إلى الخلف.

قال الله تعالى: ﴿ لِمَن شَآءَ مِنكُمْ أَن يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ ﴿٣٧﴾ ﴾ [المدثر: ٣٧].

فإنه لا خيار ثالث فإما التقدم أو التأخر.

تقدم لتصل إلى الإتقان.. قال رسول الله ﷺ: «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه**»[١].

تقدم لتصل إلى الإحسان.. قال رسول الله ﷺ: «**إن الله كتب الإحسان على كل شيء**»[٢]. وقال الله تعالى: ﴿ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾ [هود: ٧].

ولن تتقدم إلا بالسعي والمحاولة والتحسين المستمر والتطوير الدائم.

التحسين المستمر في الجوانب الشخصية المختلفة الفكرية والنفسية والإيمانية والعلمية والاجتماعية...إلخ.

وهذا التحسين أو التطوير يحتاج إلى دوافع قوية وعزم وتصميم ومرونة للوصول إلى الأهداف المرجوة في الجوانب المختلفة بالوسائل المناسبة.

ولا شك أن من وسائل هذا التحسين القراءة والتعلم والبرامج التدريبية والحوارات والندوات النافعة والتأمل والتفاؤل والإيحاءات الإيجابية والخيال

---

(١) أخرجه الطبراني في الكبير، وصححه الألباني في الصحيحة برقم١١١٣.

(٢) صحيح مسلم، رقم ١٩٥٥.

الخصب البناء والتنظيم العقلي وصحبة الأكفاء الأخيار والحركة الهادفة والانفتاح المحسوب والعمل والسعي لا الكسل والجمود والانغلاق والسأم والملل والفراغ أو الانشغال بتوافه الأشياء وصغائر الأمور، وكذلك التقييم والمراجعة من أهم وسائل التطوير والتحسين. ومن الله الحول والطول.

الخطوة التاسعة عشر: بادر ولا تستعجل

وذلك في تحقيق الأسباب المؤدية لاكتساب الثقة والتخلص من المعوقات التي تحول دون اكتسابها فلا تتأخر ولا تفرط في تحقيقها، ولا تستعجل أيضا في تحقيقها واكتسابها. فالمفرط محروم والمتعجل محروم.

فالمبادرة وسط بين العجلة والإضاعة أو التفريط والعجلة من الخفة والطيش والحدة لا من التثبت والوقار والحلم، والعجلة من الشيطان ولا تأتي إلا بالندم والحرمان ، ومن استعجل الشيء قبل أوانه عوقب بحرمانه والتفريط من الكسل والبطالة والإضاعة، والمبادرة انتهاز الفرص باغتنام أوقاتها والاستفادة منها وإدراك قيمتها والشح بها.

وفي الحديث: «**اغتنم خمسا قبل خمس، شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك**»[1].

---

(١) سنن النسائي، ١١٨٣٢.

الخطوة العشرون: ثق بربك وافتقر إليه

والفقر إلى الله هو التوكل والتفويض والثقة بالله حتى لو كان عندك من الغنى المادي، فالفقر المقصود هنا هو للغني والفقير فكلنا أمام الله تعالى فقراء قال تعالى: في كتابه الكريم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلْغَنِيُّ ٱلْحَمِيدُ ﴾ [فاطر: ١٥].

للغني والفقير والمؤمن والكافر.

والفقر أو الافتقار هو حقيقة العبودية لله تعالى لأنه براءة من الحول والطول إلى حول الله وقوته وخلاص من رؤية النفس ورؤية العمل في جنب الله تعالى بل رؤية المن والفضل المحض لجوده وكرمه سبحانه.

فتلك يقظة فكرية تخلص العبد من العجب والغرور.

وطاقة نفسية تعين العبد على الحياة وعلى الأخذ بالأسباب مع التفويض والتوكل والثقة في الله تعالى الذي له الخلق والأمر، ومن هنا نفهم قول ابن عطاء الله السكندري: «ما توقف مطلب أنت طالبه بربك، ولا تيسر مطلب أنت طالبه بنفسك».

وكذلك نفهم ما قاله أحد السلف الصالح: «كنزي عجزي»، أي: افتقاره إلى الله هو الكنز.

عن أبي موس الأشعري قال: قال لي رسول الله ﷺ: «**ألا أدلك على كلمة من كنوز الجنة**» أو قال: «**على كنز من كنوز الجنة؟**» فقلت: بلى، فقال: «**لا حول ولا قوة إلا بالله**»[1].

قال الشيخ محمد الغزالي رحمه الله تعالى: «عندما خاض المسلمون معركة بدر كانوا يحسبون أن القتال فرض عليهم دون أن يأخذوا له أهبته الواجبة فكان اعتمادهم على الله شديدا ، التماسهم عونه بالغا، وتضاءل شعورهم بأنفسهم حتى استخفى، وتضاعف ذكرهم لله حتى لكأن الله هو الذي يدير المعركة وكأن خيلهم ورجلهم أدوات المشيئة العليا.

من أجل ذلك جاءت نتيجة المعركة نصرًا باهرًا للذين خاضوها باسم الله وجاء في وصف أدوارها .

قال تعالى: ﴿ **فَلَمْ تَقْتُلُوهُمْ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ قَتَلَهُمْ ۚ وَمَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ رَمَىٰ** ﴾ [الأنفال: ١٧].

والحق أن المرء يكون قوة غالبة عندما يعمل، وهو يستمد من الله العزم والجهد والتوفيق والنجاح.

---

(١) صحيح مسلم، رقم ٢٤٠٧.

وقد كان رسول الله ﷺ يلقى الأعداء بهذا الروح المستظهر ببأس الله وحده، فكان يقول: «**اللهم بك أصول وبك أجول وبك أقاتل اللهم إنا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من شرورهم**».

أما إذا شمخ بحوله وطوله، وأنس بما أعد، وذهل عن الله الذي تصير إليه الأمور، والمهيمن على زمام الحياة، فإن النتائج تفجؤه بما لا يتوقع.

استراح المسلمون لكثرتهم في معركة حنين وقالوا: «لن نغلب اليوم من قلة» ونظر بعضهم إلى بعض لم يروا إلا كتائب معبأة لا يثبت لسطوتها أحد فتبخر اعتمادهم على السماء، ولم يرتقبوا النصر إلا من عند أنفسهم.

شتان بين هذا الشعور الذاهل الكليل وبين الشعور الذي غمر سرائرهم في معركة بدر، فماذا كانت النتيجة؟

يقول الله تعالى في كتابه: ﴿ **لَقَدْ نَصَرَكُمُ ٱللَّهُ فِى مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ ۙ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ ۙ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنكُمْ شَيْـًٔا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ ٱلْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ** ﴿٢٥﴾ ﴾ [التوبة: ٢٥].

هذه عقبى الاغترار بالنفس والذهول عن الله وهي العقبى التي ذاق المسلمون مرارتها عند جبل أحد.

قال تعالى: ﴿ **أَوَلَمَّآ أَصَٰبَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّىٰ هَٰذَا ۖ قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ** ﴾ [آل عمران: ١٦٥].

إن التعويل على النفس مهما أحكمت الأمور واستكملت الأسباب لا يفتح أبواب الخير فما أكثر الثغرات في جهد الإنسان ورأيه إذا أراد القدر خذلانه والواجب أن يستعين بالله في كل شيء، فإن عونه لم يغن عنه شيئًا بل سيكون الأمر على حد قول القائل:

إذا لم يكن عون من الله للفتى ... فأول ما يجني عليه اجتهاده

ولا يعني ذلك أن تكسل أو تفرط فإن الكسل والتفريط ليس طلبا من الله بل هما عصيان لله وخروج على سننه الكونية المقررة»[1].. انتهى كلامه رحمه الله.

قال الله تعالى: ﴿ مَّا يَفْتَحِ ٱللَّهُ لِلنَّاسِ مِن رَّحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا ۖ وَمَا يُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهُۥ مِنۢ بَعْدِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ﴿٢﴾ ﴾ [فاطر: ٢].

قال العلامة الشيخ/ عبد الرحمن بن ناصر السعدي رحمه الله تعالى في تفسيره: «فهذا يوجب التعلق بالله تعالى والافتقار إليه من جميع الوجوه وأن لا يدعى إلا هو ولا يخاف ويرجى إلا هو».

ثم ذكر كلامًا نفيسا في قول الله تعالى: ﴿ ۞ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِ ۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلْغَنِىُّ ٱلْحَمِيدُ ﴿١٥﴾ ﴾ [فاطر: ١٥].

فقال رحمه الله تعالى في تفسيره لهذه الآية الكريمة: «يخاطب الله تعالى جميع الناس ويخبرهم بحالهم ووصفهم وأنهم فقراء إلى الله من جميع الوجوه:

(١) الجانب العاطفي من الإسلام، الشيخ / محمد الغزالي (ص ١٠٨- ١٠٩).

فقراء: في إيجادهم، فلولا إيجاده إياهم لم يوجدوا.

فقراء: في إعدادهم بالقوى والأعضاء والجوارح التي لولا إعداده إياهم بها لما استعدوا لأي عمل كان.

فقراء: في إمدادهم بالأقوات والأرزاق والنعم الظاهرة والباطنة فلولا فضله وإحسانه وتيسيره الأمور لما حصل لهم من الرزق والنعم شيء.

فقراء في صرف النقم عنهم، ودفع المكاره، وإزالة الكروب والشدائد، فلولا دفعه عنهم وتفريجه لكرباتهم وإزالته لعسرهم لاستمرت عليهم المكاره والشدائد.

فقراء إليه: في تربيتهم بأنواع التربية وأجناس التدبير.

فقراء إليه: في تألههم له وحبهم له وتعبدهم وإخلاص العبادة له تعالى، فلو لم يوفقهم لذلك لهلكوا وفسدت أرواحهم وقلوبهم وأحوالهم.

فقراء إليه: في تعليمهم ما لا يعلمون وعملهم بما يصلحهم فلولا تعليمه لم يتعلموا ولولا توفيقه لم يصلحوا، فهم فقراء بالذات إليه بكل معنى وبكل اعتبار سواء شعروا ببعض أنواع الفقر أم لم يشعروا ولكن الموفق منهم الذي لا يزال يشاهد فقره في كل حال من أمور دينه ودنياه ويتضرع له ويسأله أن لا يكله إلى نفسه طرفة عين وأن يعينه على جميع أموره ويستصحب هذا المعنى في كل وقت فهذا حري بالإعانة التامة من ربه وإلهه الذي هو أرحم به من الوالدة

بولدها والله هو الغني الحميد، أى الذي له الغنى التام من جميع الوجوه فلا يحتاج إلى ما يحتاج إليه خلقه.

ولا يفتقر إلى شيء مما يفتقر إليه الخلق وذلك لكمال صفاته وكونها كلها صفات كمال ونعوت جلال، ومن غناه تعالى أن قد أغنى الخلق في الدنيا والآخرة فهو الحميد في ذاته وأسمائه لأنها حسنى وأوصافه لكونها عليا وأفعاله لأنها فضل وإحسان وعدل وحكمة ورحمة وفي أوامره ونواهيه فهو الحميد على ما فيه من الصفات وعلى ما منه من الفضل والإنعام وعلى الجزاء بالعدل وهو الحميد في غناه، الغني في حمده».. انتهى كلامه رحمه الله تعالى.

أسأل الله الذي له الأسماء الحسنى والصفات العليا أن يغنينا بالفقر إليه وأن يعزنا بالذل إليه، وأن يجمعنا في مستقر رحمته ودار كرامته، من غير سابقة عذاب أو مناقشة حساب وهو العفو الرؤوف ونعم المجيب والحمد لله رب العالمين.

إزالة المعوقات الخمس

السير في رحلة الثقة

١. الإيمان بالله.
٢. تقبل الذات
٣. معرفة النفس.
٤. التخطيط للحياة
٥. العزيمة وعدم التردد في اتخاذ القرار.
٦. التخلص من داء إرضاء الآخرين
٧. القدوة الحسنة.
٨. قبول النصح والنقد
٩. مواجهة الأخطاء والاستفادة منها.
١٠. الطمانينة
١١. الإقبال على حل المشكلات والتوقف عن الشكوى
١٢. الاستفادة مما نكره
١٣. التعبير عن النفس بشجاعة ووضوح
١٤. الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية
١٥. تنمية المهارات الاجتماعية وفن التعامل مع الآخرين
١٦. الاتزان بين العقل والعاطفة
١٧. الأخلاق الحسنة
١٨. التقدم والتحسين المستمر
١٩. المبادرة وعدم الاستعجال
٢٠. الثقة بالله والافتقار إليه

شخصية واثقة مؤمنة

نجاح في الدنيا وفلاح في الآخرة

الفصل الرابع

اختبر ثقتك بنفسك

١- اختبار د/ أمل مخزومي

تعليمات الاختبار:

إقرأ فقرات الاختبار بدقة واجب عليها بنعم أو لا حسب ما يتفق معك، ضع لكل اجابة بنعم درجتين (٢)، ولكل اجابة بلا درجة واحدة (١).

١. هل تزج نفسك في أمور فوق قدرتك ؟

٢. هل تتعاون مع أفراد عائلتك ؟

٣. هل تعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تعترضك ؟

٤. هل تنتقي أصدقائك من ذوي الأخلاق العالية ؟

٥. هل تحاول أن تصد من يطلق عليك الصفات السلبية ؟

٦. هل تحاول أن تخطط لحياتك المستقبلية ولحياة أفراد عائلتك

٧. هل تعتمد علاقتك مع الآخرين على المحاورة والتفاهم ؟

٨. هل لديك الجرأة في الدفاع عن النفس ؟

٩. هل ترفض الظلم الذي يقع عليك ؟

١٠. هل تحاول أن توضح رأيك للآخرين ؟

١١. هل تشترك مع الآخرين في إبداء رأيهم في المجالات المختلفة ؟

١٢. هل تشترك بالفعاليات الاجتماعية المختلفة ؟

١٣. هل تعتمد على نفسك في أداء مهامك اليومية ؟

١٤. هل لا تهتم ولا تنتظر من الكبار المساعدة؟

١٥. هل تحاول أن تحل مشاكل الاخرين ؟

١٦. هل تستفيد من خبرات و أخطاء وتجارب الآخرين ؟

١٧. هل تقرأ عن حياة الواثقين من أنفسهم في العالم ؟

١٨. هل تعتقد أن الواثقين من أنفسهم في العالم كثيرون ؟

١٩. هل تشترك بالنشاطات الاجتماعية المختلفة ؟

٢٠. هل تعتقد أن الفعاليات والنشاطات تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه؟

٢١. هل تعبر عن أفكارك بحرية تامة ؟

٢٢. هل تتخوف من انتقادات الاخرين لك ؟

٢٣. هل تهتم بما يجول في فكر الجنس الآخر نحوك ؟

٢٤. هل تفتش عن عيوبك ؟

٢٥. هل تتفق من أن بعض المشاهير من تخطى عيوبه واصبح مشهورا ؟

٢٦. هل تدع الآخرين يتدخلون في شئونك ؟

٢٧. هل تحاول أن تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك ؟

٢٨. هل تضع أمامك قدوة حسنة تستفيد منها ؟

٢٩. هل تقاوم الأشخاص المتسلطيين ؟

٣٠. هل تحترم هويتك ولا تفرط بها (الوطن - اللغة - الدين - الانتماء العائلي - الاختصاص... وكل ما يتعلق بك) ؟

٣١. هل تتخذ قراراتك بدون تردد ؟

٣٢. هل تحاول أن تحقق نجاحا في عملك وتبدع به ؟

٣٣. هل تعتقد أن من يردد جملة (ثقتي بنفسي عالية) مع التركيز عليها هو واثق من نفسه ؟

٣٤. هل تهيئ نفسك قبل الشروع بالتحدث للسيطرة على أفكارك ؟

٣٥. هل تنظر بعيون الآخرين عند التحدث ؟

٣٦. هل تمشي في وسط الطريق ؟

٣٧. هل تدخل الاجتماعات بجرأة ؟

٣٨. هل تعترف بأخطائك ؟

٣٩. هل تسيطر على انفعالاتك ؟

٤٠. هل تكره الخانعين ؟

٤١. هل تحب أن تظهر أمام الآخرين ؟

٤٢. هل تعيد البضاعة للبائع عندما تجدها مغشوشة ؟

٤٣. هل تتجرأ و تسأل الاخرين عن الطريق او العنوان او المكان ؟

٤٤. هل تبادر الاخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم ؟

٤٥. هل تخدم ضيوفك بدون إحراج ؟

٤٦. هل تبادر ضيفك بالكلام والمحاورة ؟

٤٧. هل تستأنس من صحبة الاخرين ؟

٤٨. هل تجلس في الخطوط الامامية ؟

٤٩. هل تقدم الدعوة للاصدقاء ؟

٥٠. هل تتحدث بشكل اعتيادي امام الاخرين ؟

٥١. هل انت من النوع الذي لا يعير اهتمام لحجم الجمهور عند التحدث ؟

الآن اجمع الدرجات التي حصلت عليها إن كان المجموع الذي حصلت عليه يقع بين ١٠٠ ـ ٨٨ ثقتك بنفسك عالية ، وإن حصلت على ٨٧ ـ ٧٦ ثقتك بنفسك لا بأس بها ، وإن حصلت على ٧٥ ـ ٦٢ ثقتك بنفسك بحاجة إلى تقوية، أما إذا حصلت على ٦١ ـ ٥٠ ثقتك بنفسك ضعيفة جدا وتحتاج إلى علاج نفسي لتقويتها.

٢- الاختبار الثاني (منقول من موقع منتديات الصيادلة اليوم):

تعليمات الاختبار :

أقرا مفردات الاختبار بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة بـ (دائما ـ أحيانا ـ أبدا) ما تجده مناسبا لك ، وضع ثلاث درجات (٣) لكل سؤال تجيب عليه بـ(دائما) و درجتين (٢) لكل سؤال نجيب عليه بـ (أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ (أبدا) الفقرات دائما أحيانا أبدا .

١. أميل إلى الاتزان في سلوكي.

٢. أحاول تحديد أهدافي .

٣. أنسق وانظم أعمالي.

٤. لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني .

٥. لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها .

٦. أحاول أن أستفيد من خبرات الغير .

٧. أنظم الخبرات الجديدة وأشكلها وأجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي.

٨. لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي .

٩. يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق .

١٠. لي القدرة على تقيم نفسي .

١١. احمل معتقدات إيجابية حول نفسي .

١٢. لي محاولات دائبة لرفع شأني .

١٣. لدي مهارة الدفاع عن الذات.

١٤. لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها .

١٥. لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع .

١٦. لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها .

١٧. أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس .

١٨. أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي .

١٩. لا أشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي .

٢٠. أشعر بالأمن والاطمئنان .

٢١. لا أشكو من نقص في إشباع حاجاتي البيولوجية والنفسية .

٢٢. لدي القدرة على ضبط انفعالاتي.

٢٣. لا أخاف من المجهول .

٢٤. يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية .

٢٥. لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والاستفادة منها .

٢٦. أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الاجتماعية التي أتعامل معها.

٢٧. لا أتردد في التعبير عما يدور بخلدي .

٢٨. أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل.

٢٩. لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين .

٣٠. أتقبل الانتقاد بصدر رحب .

٣١. أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف.

٣٢. لا أدع الغرور يسيطر علي .

٣٣. لا يخدعني تملق الآخرين لي .

٣٤. لي القدرة على قيادة الآخرين .

٣٥. أتحمل المسئولية بالرغم من صعوبتها .

٣٦. أتميز بالاستقلالية.

٣٧. أكره الاتكالية .

٣٨. لي القدرة الفائقة على تطوير قابلياتي ومهاراتي .

٣٩. أضع أمامي طموحات منطقية وأسعى لتطبيقها .

٤٠. لا أتردد في اتخاذ القرار ولا أتراجع عنه .

٤١. لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين .

٤٢. جلب الانتباه لدي قليلا.

٤٣. عامل الغيرة لدي ضعيف .

٤٤. أنا قليل الشكوى.

٤٥. لي القدرة على إلقاء التكلم والتحدث أمام الآخرين .

٤٦. لا أتلعثم عند الكلام .

٤٧. لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها .

٤٨. يمكن الاعتماد علي في المواقف الصعبة .

٤٩. أمشي رافعا رأسي وجسمي إلى الأعلى .

٥٠. صريح وصادق في أقوالي وأفعالي .

٥١. أواجه المصائب بشجاعة و لا أنهار أمامها .

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها من ١٥٣ ـ ١٢٧ هذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية، و إذا حصلت من ١٢٥ ـ ١٠٢ فهذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها ، وإذا حصلت على ١٠٢ ـ ٧٥ فأنت تحتاج إلى تدعيم ثقتك بنفسك ، أما إذا حصلت على ٧٥ ـ ٥١ فأنت تحتاج إلى العمل الجدي لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة.

رسالة للآباء والمربين

إن تربية الأبناء أمانة ومسئولية. وكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته.

قال تعالى: ﴿ وَقِفُوهُمْ إِنَّهُم مَّسْئُولُونَ ﴿٢٤﴾ ﴾ [الصافات: ٢٤].

وقد يغيب عن عقول الآباء والمربين أهمية تربية الأبناء على تقديرهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم، وهنا أشير إلى أهمية هذا الملمح التربوي لبناء جيل قوي واثق عزيز يصون نفسه ويؤثر في حياته وواقعه فتقر به أعين الآباء وتسعد به قلوبهم وتتغير به وجه الحياة بعون الله تعالى.

إن أهم ما أوصي به لغرس الثقة في نفوس أولادنا وتعليمهم التقدير الذاتي:

- الاقتناع بأن الأطفال قابلون للتعويد والتعديل.
- تربيتهم على طاعة الله وتقواه ومراقبته وتقوية إيمانهم به.
- تجنب القسوة الزائدة أو التدليل المفرط مع الحزم عند الإقتضاء .
- إشاعة الحب والود والحنان داخل الأسرة .
- تجنب عقد المقارنة بينهم وبين أقرانهم وإخوانهم.
- تعليمهم التواضع وعدم التفاخر بنسبهم أو بما يملكون أو بصورهم أو ماكلهم أو ملبسهم ونحو ذلك.
- اصطحابهم لمجالس الكبار ومنحهم الفرصة للتحدث أمامهم.

- تجنب تقريعهم وتوبيخهم وتعويدهم سماع اللوم وخصوصا أمام الآخرين ونقد الفعل والسلوك لا نقد الذات والنصح بالتلميح والقول اللطيف.
- تعليمهم الأخلاق الحسنة كالإيثار والرحمة والعفو والشجاعة والعدل والصبر.
- تعليمهم الآداب الشرعية والاجتماعية كالاستئذان وأدب المجلس والحديث والمزاح وعيادة المريض والتهنئة والتعزية والطعام والسلام والعطاس والتثاؤب.
- منحهم الفرصة لتحمل المسئولية وحرية التصرف وممارسة بعض الأمور على قدر طاقتهم ومرحلة نموهم وتطورهم.
- التشجيع والثناء والتقدير لخصال الخير فيهم أو أي فعل محمود وخلق جميل.
- استخدام القصص التي تزرع الثقة والجرأة في نفوس أبنائنا.

أذكر هنا قصة على سبيل المثال:

روى البخاري وغيره عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: وكان دون الحلم أن رسول الله ﷺ قال: «**إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها وإنها مثل المسلم، فحدثوني ما هي؟**» فوقع الناس في شجر البوادي، قال عبد الله: «ووقع

في نفسي أنها النخلة فاستحييت ثم سألوا: حدثنا ما هي يا رسول الله؟» قال: «هي النخلة»، وفي رواية فأردت أن أقول: «هي النخلة، فإذا أنا أصغر القوم».

وفي رواية: «ورأيت أبا بكر وعمر لا يتكلمان فكرهت أن أتكلم فلما قمنا حدثت أبي بما وقع في نفسي» فقال: «لأن تكون قلتها أحب إلى من أن يكون لي حمر النعم».

- عدم إغفال الجوانب التربوية الأخرى الفكرية والعلمية والاجتماعية والنفسية والبدنية والإيمانية لأن كل جانب يؤثر على الآخر.
- مع التوازن بين المثالية والواقعية في الأهداف التربوية لأبنائنا
- تعزيز القدرات وتنمية المهارات التربوية وزيادة الوعي التربوي للآباء والمربين عن طريق القراءة والاستماع والتعلم والتدريب والتنمية
- الاستعانة بالله تعالى فهو رب العالمين والدعاء: ﴿ وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾ ﴾ [الفرقان: ٧٤].

كان أحد السلف يقول لولده: «يا ولدي إني أطيع الله من أجلك».

وقال الله تعالى: ﴿ وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا۟ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾ ﴾ [النساء: ٩].

جعل الله أولادنا وأولادكم قرة عين لنا في الدنيا وسبب لعدم انقطاع الأجر بعد وفاتنا اللهم آمين

الخاتمة

لم تكن هذه الكلمات البسيطة دعوة لتضخيم الذات وتعظيمها أو الغفلة عن الله الذي أنعم على الإنسان نعمه الظاهرة والباطنة أو عدم الاعتماد على الله والتوكل عليه والافتقار إليه والثقة به، بل كانت دعوة للتقدير الموضوعي للنفس بين الاحتقار والغرور.

دعوة لتحقيق التوافق النفسي والتأثير الاجتماعي .

دعوة للثبات والتماسك لتحقيق الصلابة النفسية والمرونة في مواجهة الواقع والتخلص من اليأس والإحباط وتحقيق الأمل والتفاؤل والتفكير الإيجابي.

دعوة للتغير من الداخل لبناء الشخصية القوية بناء ثابتًا شامخًا بإذن الله تعالى، «**فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير**».

وأسال الله تعالى: أن يجعل لهذه الكلمات الأثر الطيب النافع في الدنيا والآخرة وأن يغفر لي وأن يعفو عني وأن يتقبل منا جميعا صالح الأعمال فهو ولي ذلك والقادر عليه.

رحم الله امرءا أهدى إلي نصحًا أو تعليقا أو إضافة أو فكرة وجزاه عني خير الجزاء، على العنوان الإلكتروني:

mostafamhm@yahoo.com

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

المراجع

١. القرآن الكريم.

٢. السنة النبوية.

٣. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، العلامة السعدي.

٤. الانفعالات التشخيص والعلاج من المنظور الإسلامي، أ.د. عبد العزيز النغيمشي.

٥. صور من حياة الصحابة، د. عبد الرحمن رأفت الباشا.

٦. دليل التنمية البشرية، هشام الطالب.

٧. مجلة البيان إحدى إصدارات المنتدى الإسلامي بلندن.

٨. البطولة، د. عبد الرحمن رأفت الباشا.

٩. مائة موقف من حياة العظماء، محمد سعيد مرسي، قاسم عبدالله.

١٠. من أخلاق السلف، د. أحمد فريد.

١١. الفوائد، ابن القيم.

١٢. هكذا علمتني الحياة، مصطفى السباعي.

١٣. كيف تدرب أبنائك على حرية التعبير، محمد نبيل كاظم.

١٤. الطريق إلى القلوب، عباس حسن السيسي.

١٥. تهذيب مسالك السالكين، عبد المنعم العزى.

١٦. مختصر منهاج القاصدين، لابن قدامة المقدسي.

١٧. الجانب العاطفي من الإسلام، الشيخ محمد الغزالي.

الفهرس





أقدم في هذا الكتاب رؤية تربوية لبناء الثقة بالنفس بين الاحتقار والغرور ومن ثم بناء شخصية قوية تتمتع بالتوافق النفسي والتأثير الاجتماعي والثبات والصلابة والمرونة في مواجهة الواقع والتخلص من اليأس والإحباط والكسل وتتميز بالأمل والتفكير الإيجابي خرجت هذه الكلمات من قلبي محبا
خلاصة لتفكير وتأمل لتجارب في حياتي وحياة من حولي بالإضافة إلى دراسات إسلامية
وممارسات وأعمال في هذا المجال كتبته بأسلوب تحفيزي وتشجيعي بسيط بعيد عن الت

أسأل الله تعالى أن ينفع به في الدنيا والآخرة والله الهادي والموفق إلى الصرا

مصطفى محمود حنفي